Ciência da Saúde
e
Boa Alimentação

Por D. NICOLICI

Traduzido do inglês por
A. BALBACHAS

9.ª EDIÇÃO

EDITÔRA MISSIONÁRIA "A VERDADE PRESENTE"
Rua Tobias Barreto, 809 - Caixa Postal 10.007 - Tel. 93-6452
São Paulo - Brasil.

Título do original inglês:

"The Original Diet".



PREFÁCIO

Temos satisfação em apresentar ao distinto público esta singela obra, dando as instruções mais necessárias para a preservação da saúde mediante métodos corretos de alimentação.

Visando restaurar sua saúde, ou, pelo menos, aliviar seus sofrimentos, muitas pessoas recorrem às farmácias, pensando que a ciência da saúde esteja nalgum remédio bem acertado. É de lamentar que assim aconteça, pois inúmeros padecimentos são ocasionados exclusivamente por hábitos dietéticos errôneos. Enquanto não são removidos êsses hábitos, a causa do mal continua, e os produtos farmacêuticos nada podem fazer para curar a doença. Para sanar o mal é preciso remover sua causa, e isto é o bastante. É neste sentido que as páginas que se seguem têm uma missão a cumprir, e é nosso desejo que tragam benefícios a tantos quantos as lerem.

OS EDITÔRES



CAPÍTULO I

QUE É O HOMEM?

Admitamos, por um momento, a hipótese de termos à nossa frente, pela primeira vez, uma das mais complicadas máquinas hoje existentes. Contemplamo-la de todos os lados. Rodeamo-la e tornamos a rodeá-la para apreciar a sua complicada estrutura. Gostaríamos, então, de vê-la em funcionamento. O seu operador a põe a trabalhar. Admiramos a sua habilidade. "Deve conhecê-la muito bem", dizemos. Mas que podemos dizer do gênio ideador e construtor da máquina? Admirados, exclamamos: "Que cérebro deve ter tido aquêle que a inventou!"

Em palestra com o dono da máquina, ouvimos que êle não a entrega nas mãos de um indivíduo qualquer, de mêdo que a estrague. Diz-nos que o encarregado da máquina sabe lidar muito bem com ela, zelando contìnuamente pela sua conservação. Alega que disto depende a sua durabilidade.

Contemplemos, agora, outra máquina, bem mais complexa: O homem. Que é o homem? É, em primeiro lugar, um ser racional, originalmente feito à imagem do seu Criador, tanto no caráter como nas formas físicas.

O corpo humano é uma máquina viva, ao mesmo tempo complexa e maravilhosa. A engenharia médica é incapaz de construir outra igual. Nem pensa em tal coisa. Procura apenas conhecer esta máquina. Procura compreender-lhe a estrutura e o funcionamento. Também procura entender dos defeitos que geralmente apresenta, e dos consertos requeridos. E isto não é fácil tarefa. A medicina é, sem dúvida, uma nobre ciência. É mediante a mesma que contemplamos o funcionamento dêste complicadíssimo maquinismo e nos enchemos de admiração. Enchemo-nos também de profunda reverência pela infinita sabedoria e poder do Construtor desta máquina.

E podemos ter a certeza de que Êle é zeloso pela boa conservação daquilo que saíu das Suas mãos. Desagrada-lhe ver o corpo humano negligenciado, maltratado ou destruído. Por isso o homem não foi deixado em ignorância relativamente às leis que governam seu bem-estar. Deus o instruíu cuidadosamente em tôdas as coisas necessárias à perfeita conservação de tôdas as suas faculdades mentais e físicas.

Assim como o maquinista não é irresponsável, perante o seu patrão, pela boa conservação da máquina sob seus cuidados, assim também o homem não é irresponsável, perante seu Criador, pela boa conservação do seu ser. Todos nós teremos que dar contas a Deus pela maneira como tratamos nosso maquinismo. Não temos permissão para tratá-lo erradamente, a nosso bel-prazer, como se fôsse nossa propriedade particular. "Ou não sabeis", disse o apóstolo S. Paulo, "que o vosso corpo é o templo do Espírito Santo, que habita em vós, proveniente de Deus, e que não sois de vós mesmos? Porque fostes

comprados por bom preço; glorificai pois a Deus no vosso corpo, e no vosso espírito, os quais pertencem a Deus". 1. Êle nos pedirá contas dos maus tratos infligidos à Sua propriedade. Isto o apóstolo Paulo confirma claramente: "Se alguém destruir o templo de Deus", disse êle, "Deus o destruirá; porque o templo de Deus, que sois vós, é santo". 2.

Crêem os cristãos que a recompensa a cada homem, segundo as suas obras, será dada no dia do juízo. E isto é verdade, porque a Escritura Sagrada, na qual tanto católicos como protestantes professam crer, diz que "todos devemos comparecer ante o tribunal de Cristo, para que cada um receba segundo o que tiver feito por meio do corpo, ou bem, ou mal". 3. Mas não podemos passar por alto o fato de que, já na terra, recai sôbre nós, em parte, o resultado do nosso proceder. Se dispensamos ao nosso maquinismo um tratamento adequado, andando segundo as leis da natureza, então somos abençoados com boa saúde durante todos os dias da nossa vida. Mas se maltratamos o nosso corpo, desrespeitando as leis naturais, somos amaldiçoados com doença e morte prematura. A saúde ou a enfermidade não são frutos do acaso. São efeitos das respectivas causas. Tudo aqui odebece a uma lei de causa e efeito. A própria Bíblia diz que "a maldição sem causa não virá". 4. Muitos enfermos culpam a Deus de fazê-los sofrer, quando, em realidade, são êles mesmos os causadores do seu sofrimento. O homem põe a mão no fogo, queima-se, e depois murmura contra Deus por ter isto acontecido.

Os fatos mostram, como aliás sempre têm mostrado, que a ciência da saúde está principalmente na alimentação. Alimentação correta significa saúde; alimentação errônea significa doença. Deus, que é o Construtor e Senhor do nosso corpo, sabe melhor que todos os sábios do mundo, qual dieta convém ao bom desenvolvimento e

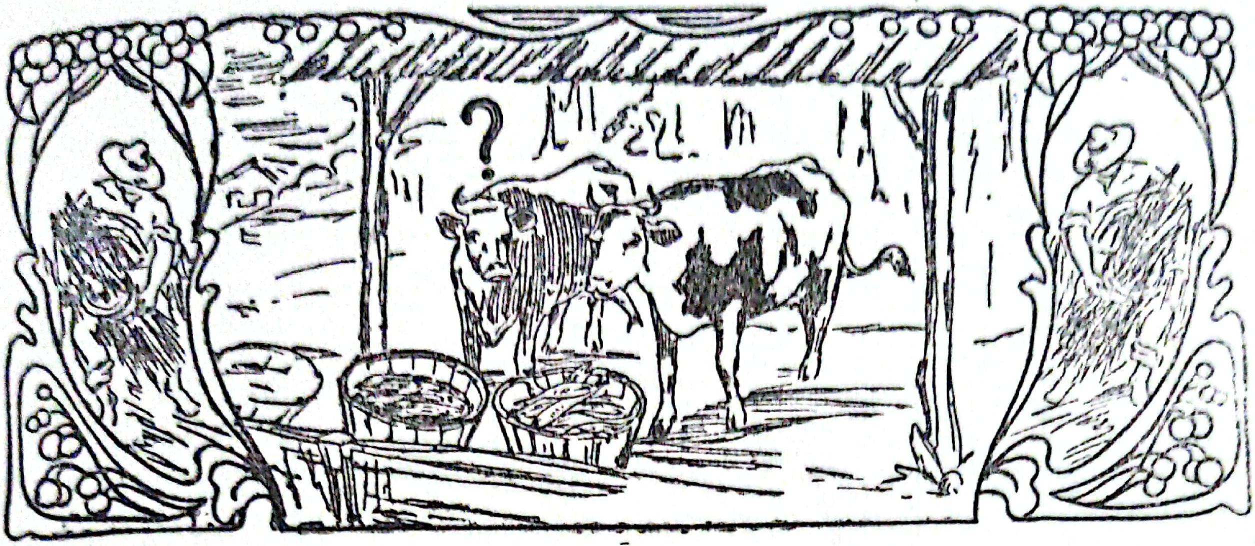
boa conservação do nosso físico. Ainda que todos os homens se iludam, Êle não pode enganar-Se. Importa-nos, portanto, recorrer ao princípio da criação, a ver que regime alimentar Deus prescreveu ao homem. Hoje, em pleno século vinte, os homens comem o que no princípio nem os porcos comiam.

Deus foi muito cuidadoso em restringir a dieta do homem àqueles alimentos que lhe seriam uma bênção. Disse Deus: "Eis que vos tenho dado tôda a erva que dá semente, que está sôbre a face de tôda a terra; e tôda a árvore, em que há fruto de árvore que dá semente, ser-vos-á para mantimento". 5.

Tal alimento era a dieta original do homem. Depois de ter desobedecido a Deus, e sido separado da árvore da vida, a "erva do campo" foi acrescentada ao seu cardápio. "Espinhos, e cardos também te produzirá, e comerás a erva do campo". 6.

Sua dieta agora consistia em grãos, frutas e hortaliças. Estas três classes de alimentos foram ordenadas para servirem ao homem na sua condição de pecado, e, dêsses alimentos, podemos selecionar sàbiamente as combinações dietéticas mais adaptáveis à manutenção de nossa vida. Se o homem, em vez de buscar inovações, se tivesse conformado com a dieta que lhe foi originalmente indicada pelo seu Criador, não veriamos hoje tantos enfermos, atrofiados e semi-mortos como vemos.

1 — I Cor. 6:19, 20.
2 — I Cor. 3:17.
3 — II Cor. 5:10.
4 — Prov. 26:2.
5 — Gênesis 1:29.
6 — Gênesis 3:18.



CAPÍTULO II

PERVERSÃO DA NATUREZA

"Desde a primeira condescendência com o apetite, a humanidade tem-se tornado mais e mais condescendente, até que a saúde foi sacrificada no altar do apetite. Os habitantes do mundo ante-diluviano eram intemperantes no comer e beber. Queriam alimentos cárneos, apesar de que Deus, então, não havia dado permissão para comer alimento animal. Comiam e bebiam até que a satisfação de seus apetites depravados não mais conhecia limites, tornando-se êles tão corruptos que Deus não os podia suportar por mais tempo. Sua taça de iniqüidade estava cheia, e Êle limpou a terra de sua polução moral mediante um dilúvio". 1.

"Multiplicando-se os homens sôbre a terra, depois do dilúvio, tornaram a esquecer-se de Deus, e corromperam seus caminhos diante dÊle. Aumentou a intemperança em tôdas as suas formas, até que o mundo inteiro estava entregue ao impulso da mesma. Cidades inteiras foram varridas da face da terra por causa dos vis crimes e revoltante iniqüidade, que as tornaram uma nódoa sôbre o belo

campo das obras criadas por Deus. A satisfação de apetites desnaturais acarretou os pecados que foram a causa da destruição de Sodoma e Gomorra. Deus atribui a queda de Babilônia à sua glutonaria e embriaguez. A satisfação de apetites e paixões foi o fundamento de todos os seus pecados". 2.

"Poderia citar-se exemplo após exemplo para mostrar o efeito da condescendência com o apetite. Parecia coisa de somenos importância, aos nossos primeiros pais, transgredir o mandamento de Deus naquele único ato — o comer de uma árvore tão bela à vista e tão agradável ao gôsto — mas foi uma violação de sua fidelidade a Deus e isto abriu as portas a uma avalanche de delitos e ais que inundou o mundo". 3.

"Crimes e enfermidades aumentavam com cada nova geração. A intemperança no comer e beber, e a satisfação das paixões baixas, entorpeceram as faculdades dos homens. A razão, em vez de ser dominadora, tornou-se escrava do apetite numa proporção alarmante. Tem-se acariciado um desejo cada vez mais veemente por alimentos lautos, até que se tornou moda abarrotar o estômago com todos os petiscos possíveis. Especialmente em reuniões de prazer é que se satisfaz o apetite com apenas pouca restrição. Servem-se jantares opulentos e ceias tardias, que consistem em carnes fortemente condimentadas, com ricos môlhos, doces, empadas, sorvetes, chá, café, etc. Não é de admirar que, com tal dieta, o povo tenha feições pálidas e sofra de indizível agonia por dispepsia". 4.

"Contra tôda transgressão das leis da vida, a natureza faz os seus protestos. Ela suporta o abuso até onde puder; mas finalmente vem a retribuição, e esta cai tanto sôbre as faculdades mentais como físicas. E nem sequer termina com o transgressor; os efeitos de sua condescendência se vêem também nos seus descendentes. e assim o mal passa de geração a geração". 5.





"O açúcar é a substância que as células queimam para produzir calor e energia". (Cap. VII).

Dieta de carne na história do homem

Antes do dilúvio

Nunca foi o propósito de Deus que o pecado entrasse neste mundo ou que qualquer criatura morresse. Os animais se contentavam com alimento natural, e reinava harmonia entre êles, inclusive o homem. As árvores frutíferas do Éden proviam todo o alimento que o homem necessitava. Mas entrou o pecado. Adão desobedeceu a Deus. E logo se espalhou a inimizade e desconfiança por parte do reino animal, tanto contra o homem como entre os próprios animais.

Os homens rejeitaram as sábias restrições que Deus lhes tinha imposto para seu próprio bem. Deram rédeas soltas às suas paixões carnais, e comeram carne livremente, o que inflamou mais ainda as suas paixões. Deus viu que os pensamentos de seus corações eram só maus continuamente, e, por isso, mediante um dilúvio, destruíu os homens da face da terra.

Após o dilúvio

A vegetação era escassa, e a família de Noé recebeu permissão para comer carne de animais limpos, até que a vegetação tornasse a crescer. Mas, começando a multiplicar-se novamente os homens maus sôbre a face da terra, o Senhor lhes permitiu continuar com o uso de alimentos cárneos, para que suas vidas cheias de pecado fôssem abreviadas. Daí até o dia de hoje, o homem se tem degenerado, em processo contínuo, física, moral e espiritualmente.

Por ocasião do êxodo

Quando Deus libertou Israel do Egito, era Seu propósito educá-los para que fôssem uma nação santa e uma luz para os gentios. Para êste fim, Êle restringiu gran-

demente o comer carne da parte dêles. Enviou-lhes o pão dos anjos para o seu sustento. Mas não se contentaram com isto. Murmuravam e cobiçavam as panelas de carne do Egito.

Deus, por isso, enviou-lhes grande quantidade de codornizes, para que pudessem comer carne um mês inteiro. O povo a comeu gulosamente, mas, em resultado disto, uma febre passou por suas fileiras e a morte ceifou a muitos. Visto como seus corações eram inclinados ao alimento cárneo, o Senhor fêz provisões a êste respeito, dando cuidadosas instruções no tocante às carnes que podiam e às que não podiam comer.

Na velha dispensação

A história dos judeus é uma evidência de que Deus procurou dirigir a atenção de seu povo de volta ao Seu plano original de dieta para o homem. Elias, antes de sua ascensão, foi alimentado com o pão do céu. Daniel e seus companheiros nos oferecem um excelente exemplo das bênçãos que Deus concede àqueles que, em seu coração, se propõem a aceitar a dieta que Êle indicou. Na importante missão de precursor do Messias, João Batista provou os benefícios de uma estrita reforma de saúde. Êle simbolizava àqueles que estão aguardando a segunda vinda de Cristo.

Hoje

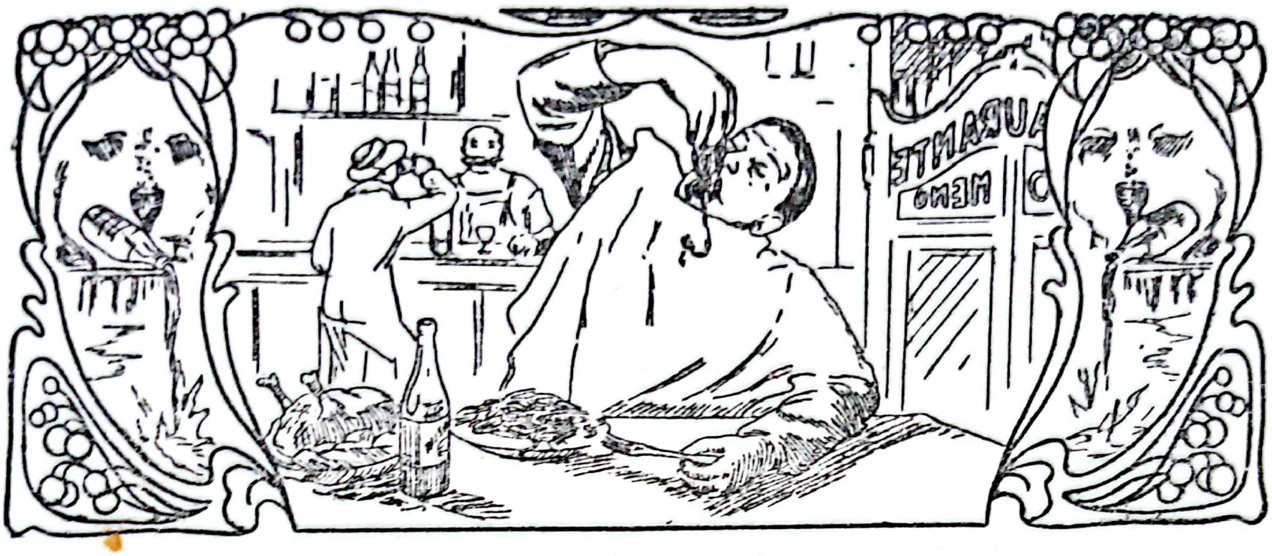
Deus nos deu ampla variedade de alimentos sadios. É abundante o suprimento de frutas, nozes e cereais da natureza, e ano após ano os produtos de todos os países são distribuídos de maneira mais geral, pelas crescentes facilidades de transporte. Conseqüentemente, muitos artigos de dieta que, há alguns anos, eram caros e considerados como artigos de luxo, encontram-se agora

ao alcance de todos, como alimentos de uso diário. Assim, a dieta do reformador de saúde é hoje relativamente fácil. Não hesitemos em avançar na luz do conhecimento crescente, e vivamos exclusivamente dos alimentos puros da terra. Os que aguardam a vinda de Jesus verão a importância dêste padrão de vida mais elevado. O mesmo os ajudará a alcançar vitórias sôbre seus embaraços e a desenvolver um caráter apto para o céu.

1 — Counsels on Health (E. G. White) pág. 109, § 2.
2 — Counsels on Health (E. G. White) pág. 110, § 1.
3 — Counsels on Health (E. G. White) pág. 111, § 2.
4 — Counsels on Health (E. G. White) pág. 111, § 3.
5 — Counsels on Health (E. G. White) pág. 112, § 1.



Deus enviou-lhes o pão dos céus para o seu sustento.
(Salmo 78:25).



CAPÍTULO III

O APETITE NÃO É GUIA SEGURO

"A fome é um instinto da natureza, uma mensagem da mente subconsciente a indicar os elementos alimentares necessários para a nutrição do corpo. Ela (a fome) fala através a mente consciente, pedindo alimentos que contenham os elementos nutritivos necessários ao organismo. A fome é o guia mais seguro do homem, e, sob condições normais, indicará as combinações próprias dos alimentos que devem ser tomados.

"O apetite, por outro lado, é um pedido ou um desejo anormal por alimentos ou bebidas. É uma sensação adquirida, e, portanto, não é a exigência natural do corpo por alimento, mas sim a expressão de sensações anormais.

"Os adultos de hoje acham difícil fazer distinção entre sensações de fome e apetite. A maioria das pessoas estão conscientes de que têm apetite, mas bem poucas experimentam as sensações de verdadeira fome.

Perda de fome

"Pode-se fàcilmente descrever um som a uma pessoa que tenha a audição normal, comparando-o a outro som semelhante, com o qual está acostumada. Mas imaginai a dificuldade de se descrever um som a um surdo de nascença, uma cor a um cego de nascença, ou um aroma a um que tenha nascido sem o sentido olfativo.

"Quão difícil seria, pois, descrever a sensação normal de fome a alguém que nunca a experimentou, mas sempre comeu de acôrdo com os ditames do apetite?

A fome é o guia seguro

"O homem que sente fome por tôda refeição que toma, nunca sofrerá indigestão, nem seu organismo ficará embaraçado com alimentos supérfluos e matérias de expulsão.

"A fome exige exatamente a quantidade de alimento necessária para a nutrição do corpo no momento em que ela se manifesta. O apetite é uma sensação desnatural e adquirida, que induz a pessoa a comer, quando não sente fome, os alimentos que o corpo não exige, conduzindo assim ao surgimento de enfermidades. A contínua satisfação dos apetites é em grande escala a maior causa das enfermidades de que as nações civilizadas sofrem.

"Devemos saber distinguir a sensação de fome, mas suprimir as exigências do apetite.

"As pessoas que pensam ter desenvolvido uma sêde por cerveja, whisky ou qualquer bebida alcoólica e narcótica, estão enganadas; não têm sêde alguma; são, isso sim, importunadas pelo apetite. Se tivessem realmente sêde, pediriam água, e nenhuma outra bebida seria capaz de satisfazer aquela sêde tão bem como a água.

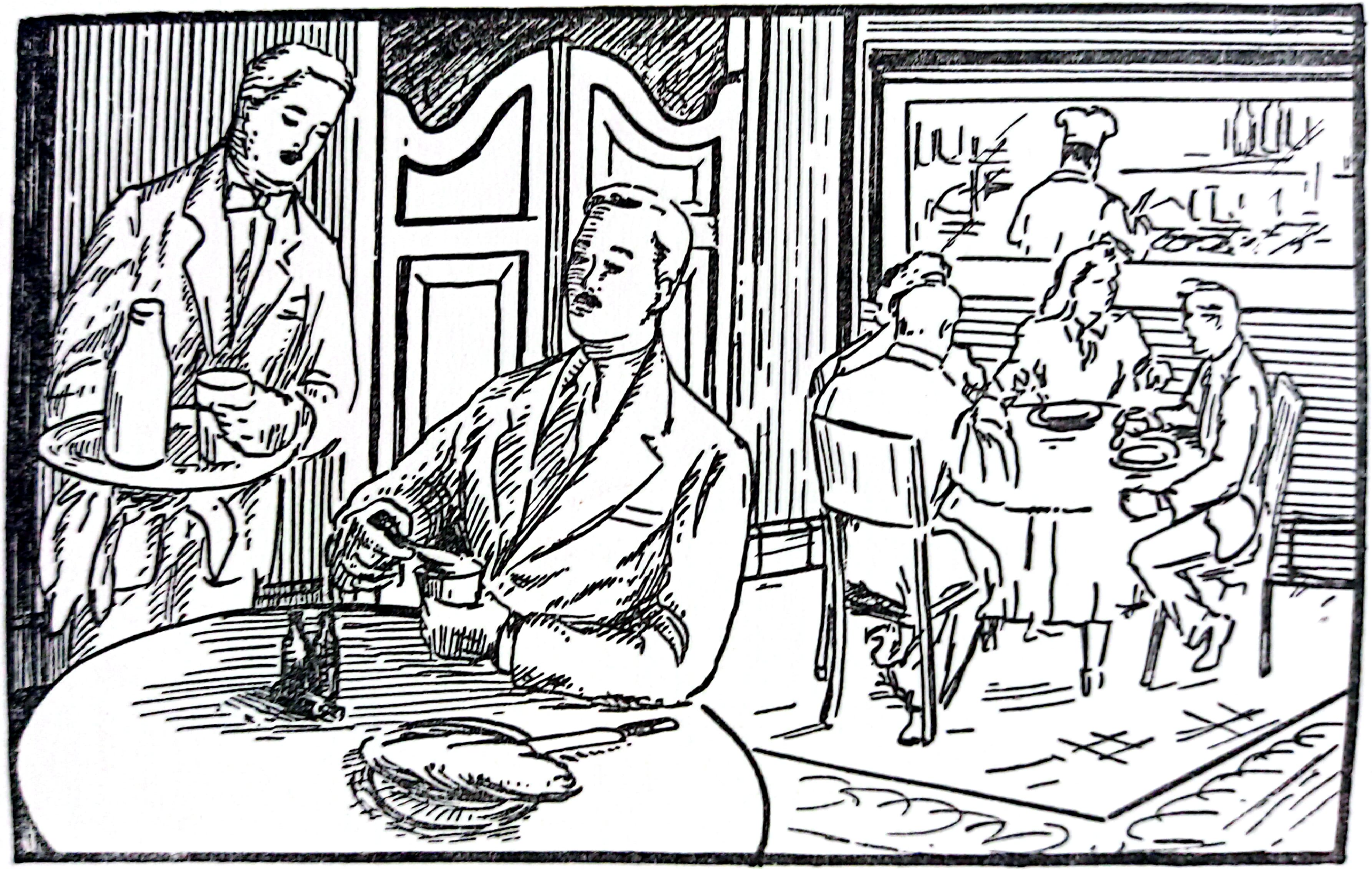
"Tôda pessoa é o próprio criador de qualquer apetite que possua, e se essa pessoa permitir que a satisfação de (seu) apetite a destrua, ela é destruída por aquilo que ela mesma criou.

"O homem adquire um apetite por bebidas alcoólicas, tabaco, ópio, cocaina, e outras drogas viciosas, mas não chega a ter fome por estas coisas.

Como ficar realmente com fome

"A vós que desejarieis experimentar a sensação da verdadeira fome, sugiro que façais um passeio ao campo por uma semana ou mais, levando convosco uma provisão de alimentos vitais dos mais simples apenas, e nada que poderia tentar o apetite. Vereis que comeis de tais alimentos sòmente o que exigis, e dentro de pouco tempo ficareis agradàvelmente surpresos em descobrir que advém verdadeira satisfação de comer os alimentos mais simples quando se está verdadeiramente com fome. As pessoas que sofrem de indigestão são usualmente aliviadas de pronto quando experimentam uma dieta simples em passeios desta natureza. A liberdade que se encontra ao ar livre, a ausência de preocupações e de quaisquer outros fatôres que fomentem o apetite, em combinação com uma quantidade de exercícios físicos proporcionais ao alimento tomado — cumprindo a lei da compensação — contribuem para uma secreção normal dos órgãos digestivos a tal ponto que a função da digestão será desempenhada de maneira adequada.

"Um dia, num restaurante, observei um homem esperando uma refeição. Sua aparência física indicava uma condição de saúde delicada. Era evidente, por sua aparência, que êle não estava com fome, e não creio que êle tivesse muito apetite.



"Êle procedeu como se estivesse cumprindo um dever sagrado".

Evitai fazer isto

"Êle procedeu como se estivesse cumprindo um dever sagrado. A precisão com que realizava cada ato parecia indicar que seguia regras estabelecidas por alguém que tivesse autoridade. Pobre vítima! Sim, era uma vítima de pensamento e ensino errôneos. Não estava enganado por considerar-se doente; seu engano consistia em pensar que se restauraria mediante um contínuo violar das leis da natureza, comendo quando não sentia fome.

"Pediu um copo de leite e um copo de água, e tirou de seus bolsos três frascos de remédio, colocando-os sôbre a mesa. Com um olhar muito sério, pegou uma colherada do conteúdo de um dos frascos de remédio e o colocou no copo de leite. Tomou então uma colherada de remédio de outro frasco e a engoliu, fazendo cara feia. Esperou alguns momentos. Ao que parecia, era para que seu estômago se adaptasse à dose. Em seguida, tomou uma refeição de pão e leite. Finalmente, tomando uma dose do frasco restante, engoliu-a com um pouco de água e se retirou do restaurante.

Triste pensamento

"Asseguro que, se uma pessoa perfeitamente sadia imitar o exemplo dêsse homem por um mês, desenvolverá perturbações estomacais.

"A julgar por tôdas as aparências, êsse homem estava tomando remédios receitados pelo seu médico e seguindo instruções. É triste pensar que um homem que passe quatro (ou seis) anos num colégio para adquirir sua sabedoria, ache aconselhável ou tente fazer do estômago de um homem um receptáculo para a ação de produtos químicos. A química é a ciência da estrutura molecular e atômica dos corpos. A ação química das dro-

gas sôbre os alimentos ou tecidos do corpo humano, não pode ser determinada antecipadamente no que concerne aos seus efeitos sôbre a ação das secreções do corpo. A ação de quaisquer produtos químicos introduzidos no organismo não pode ser predita, pois varia de indivíduo para indivíduo, e não é sempre igual no mesmo indivíduo dia após dia.

"O médico que pensa poder digerir alimentos pela ação de drogas, ou que as drogas façam com que os órgãos digestivos digiram o alimento e o convertam em sangue, está geralmente enganado. Tôda pessoa que tentar curar-se de qualquer forma de indigestão, introduzindo drogas no seu estômago, será desapontada.

"Em casos ordinários de doença, sob tratamento médico, não se permite ao paciente ficar com fome. Fazem-se ao apetite apelos heróicos, num esfôrço por levá-lo (ao paciente) a comer alguma coisa que seu organismo não requer ou não está em condições de usar. Sem dúvida, cada um de nós poderá lembrar-se de casos desta espécie, que uma vez ou outra foram alvo de nossa observação pessoal.

"Se um paciente sofre em virtude de comer aquilo por que sente fome, isso acontece depois do estômago ter sido abusado a ponto de não poder digerir o alimento requerido pelo organismo. Na maioria dêsses casos, o apetite foi errôneamente considerado como fome. Em tôdas essas ocasiões, a mente consciente deve ser empregada para guiar o paciente.

"Tendo perfeita saúde, só desejamos o alimento exigido para manter o organismo em condição salutar.

"Cuidai da sensação de fome, controlai as exigências do apetite e aprendei a discernir entre uma coisa e outra. Quando o organismo humano está fora de ordem, por perturbações físicas, mentais ou morais, o resultado é: apetite patológico, desejos, exigências e alucinações.

A lei do hábito

"Desde que desenvolvamos um apetite, desejo ou exigência desnatural, estamos, de acôrdo com a lei do hábito, tornando-nos mais susceptíveis às suas influências, e, depois de condescender com um hábito por algum tempo, o desejo de satisfazê-lo nos acossará, até que seja rompido.

"Uma prolongada satisfação de apetites, exigências e desejos anormais, impõe hábitos patológicos fixos aos órgãos e tecidos do corpo". 1.

"Pelo fato de a moda ser conforme o apetite mórbido, lota-se o estômago de lautos bolos, empadas e pudins, e de tôdas as coisas prejudiciais. Ou a mesa é lotada de uma variedade (de pratos), ou o apetite depravado não pode ser satisfeito. Pela manhã, êsses escravos do apetite muitas vêzes têm um hálito impuro e uma língua forrada. Não gozam saúde e estranham o fato de sofrerem de dores, enxaquecas, e várias doenças. A causa muitas vêzes trouxe o infalível resultado". 2.

"Ouvireis freqüentes queixas de dôres e mal-estares na região do estômago, e, enquanto trabalham, o estômago fica tão cansado que as pessoas são obrigadas a desistir do trabalho e repousar. Parece não serem capazes de descobrir a causa disto, pois, afora êsse sofrimento, estão aparentemente sãs... O estômago sobrecarregado, depois de ter desempenhado sua tarefa, fica exausto, o que produz sensação de fraqueza. Aqui é que muitos se enganam, pensando que é a falta de alimento que produz tais sensações, e, sem darem ao estômago tempo para repousar, tomam mais alimento, o que, por algum tempo, remove a fraqueza... O estômago se cansa quando em constante trabalho para digerir alimentos não dos mais saudáveis.

Não tendo tempo para repousar, os órgãos digestivos enfraquecem. Daí a sensação de 'não aproveitamento' e o desejo de comer com freqüência". 3.

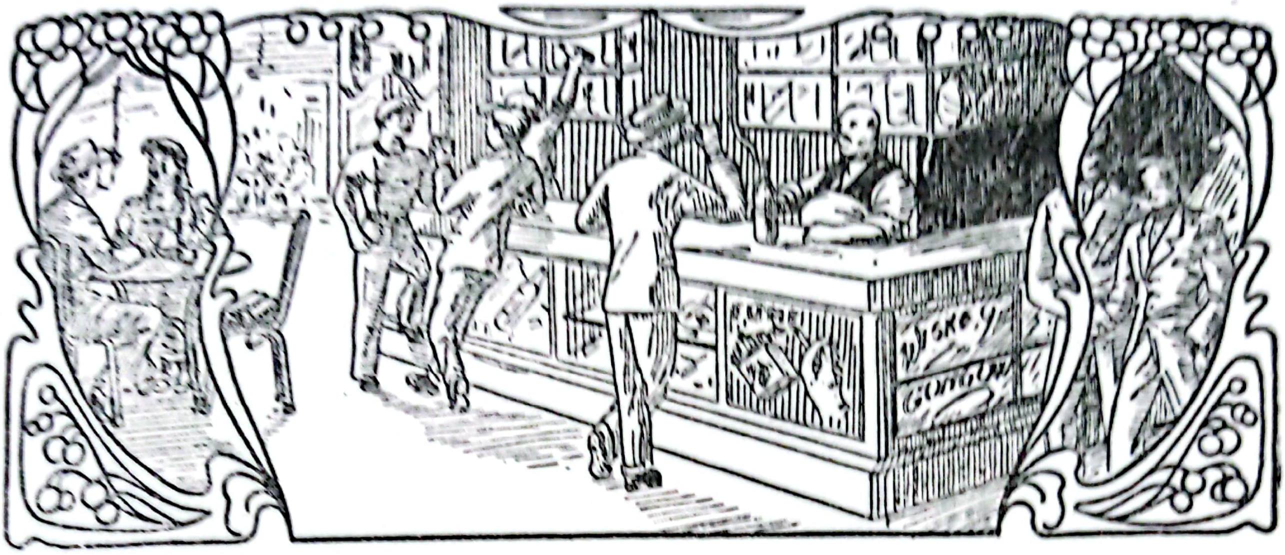
"Festas em que há glutonaria, e alimento introduzido no estômago fora de hora, deixam uma influência sôbre cada fibra do organismo". 4.

1 — Food or Drugs (Dr. Paul M. Koonin, D. D. Sc) págs. 103-106.

2 — Healthful Living (E. G. White) pág. 55.

3 — Healthful Living (E. G. White) pág. 55.

4 — Healthful Living (E. G. White) pág. 57.



CAPÍTULO IV

BEBIDAS ALCOÓLICAS E ESTIMULANTES

"O vinho é escarnecedor, e a bebida forte alvoroçadora; e todo aquêle que nêles errar nunca será sábio". 1. "Para quem são os ais? para quem os pesares? para quem as pelejas? para quem as queixas? para quem as feridas sem causa? e para quem os olhos vermelhos? Para os que se demoram perto do vinho, para os que andam buscando bebida misturada. Não olhes para o vinho, quando se mostra vermelho, quando resplandece no copo, e se escoa suavemente. No seu fim morderá como a cobra, e como o basilisco picará". 2.

"Jamais foi traçado, por mão humana, um quadro mais vívido da degradação e escravidão da vítima de bebida intoxicante. Escravizada, degradada, mesmo quando despertada para o senso de sua miséria, ela não tem fôrça para romper o laço; antes diz: 'ainda tornarei a buscá-la outra vez'." 3.



"As bebidas estimulantes são viciosas e tendem a criar o desejo por tabaco, álcool e licores em geral" — ruínas da humanidade.

Beber moderadamente

O álcool exerce influência direta, imediata e desastrosa sôbre o cérebro e o sistema nervoso. Um só copo de cerveja desqualifica uma pessoa para dirigir um carro ou atender a qualquer outra responsabilidade. Pode uma pessoa pensar que não há perigo em "beber moderadamente", mas está brincando com fogo, e o resultado será desastroso.

Muitos que olham com desgôsto os que se tornaram escravos do álcool ou os que causam aborrecimentos por uma bebedeira ocasional, acham que são superiores e que estão longe do perigo por serem capazes de pôr um limite àquilo que consideram "moderação", quando, em realidade, são beberrões regulares. Há apenas um meio de segurança.

Não é alimento

Tôda espécie de argumentos especiosos e enganosos são insinuados no público pelas indústrias de bebidas. Um dos mesmos, que é o mais prontamente recebido, é o de que o álcool tem valor alimentício e contém certos minerais e vitaminas. O álcool nada mais é senão um veneno, e é impossível incluir no mesmo, em quantidade suficiente, elementos dessa espécie, que sejam de algum valor real para a vida. Em todos os seus característicos, o alimento difere do álcool. O alimento constrói todos os processos do corpo, mas o álcool os destrói, e qualquer excitação que possa causar só dura pouco tempo e é seguida por maior depressão de energia. Em vez de produzir uma condição normal de saúde, deforma os órgãos do corpo e interfere em todos os seus processos.

Bebidas estimulantes

As bebidas estimulantes são viciosas e tendem a criar o desejo por tabaco, álcool e licores em geral. Tais bebidas estimulantes são: chá, café, coca-cola, chocolate, etc.

Chá e café não são alimentos, mas sim drogas. Aquêles que os usam abundantemente são devotos às drogas. A principal droga contida no café é a cafeína. O chá contém cafeína, tanino e teína. O dr. W. A. Evans, que era, por muitos anos, comissário de saúde em Chicago, nos Estados Unidos, escreveu:

"Um a quatro grãos de cafeína provocaram leve tremor, seis grãos causaram considerável falta de firmeza nas mãos... A fim de que não haja mal-entendido, devo dizer que os fisiólogos consideram o café, o chá, o tabaco e o whisky, como drogas, no mesmo sentido em que as são o ópio e cocaina. O desejo de tomar chá ou whisky e o desejo por um cigarro ou por uma dose de morfina, são da mesma espécie. Ambos se originam em virtude de um consentimento espontâneo, e desempenham seu papel enganoso na partida da vida".

O Dr. Harvey Wiley, ex-chefe do Departamento de Química dos Estados Unidos, disse relativamente a essas bebidas:

"Êste país está repleto de chá, café e ébrios. A droga mais comum neste país é a cafeina... Vossos filhos, inocentes de qualquer conhecimento de seus efeitos prejudiciais, a consomem livremente. Fazem-no com grande prejuízo físico e mental. A embriaguês por café é um mal mais comum que o hábito de tomar whisky. O uso abusivo da cafeína como estimulante e como bebida, é mais generalizado que o uso do álcool. A cafeína tem uma tendência direta a criar o mal de Bright. A cafeína é o alcaloide essencial do café, assim como a teína o é do chá. Ambos são perigosos e prejudiciais".

Disse uma escritora, a Sra. E. G. White, que é de autoridade neste assunto, o seguinte:

"O uso de chá e café também é prejudicial ao organismo. Segundo a quantidade que se toma, o chá pode produzir intoxicação. Entra na circulação e gradualmente prejudica as energias do corpo e da mente. Estimula, excita e aviva a moção da máquina viva, obrigando-a a uma ação sobrenatural, o que dá ao bebedor de chá a impressão de que (esta bebida) lhe está prestando um grande serviço e comunicando fôrça. Isto é um engano. O chá age sôbre os nervos, sacando dêles fôrça, o que os enfraquece grandemente. Quando passa sua influência, declinando a ação que fôra aumentada pelo seu uso, qual é o resultado? Languidez e debilidade proporcionais à vivacidade artificial causada pelo chá.

"Quando o organismo está já muito exausto e necessitado de repouso, o uso de chá excita a natureza pela estimulação, obrigando-a a uma ação não habitual e desnatural, o que diminui seu poder de agir e sua habilidade de suportar. E, assim, suas energias se esgotam antes do tempo designado pelo Céu. O chá é venenoso ao organismo. Os cristãos não devem usá-lo.

"A influência do café, em certa medida, é a mesma que a do chá, mas o seu efeito sôbre o organismo é pior ainda. Sua influência é excitante, e, na proporção em que faz (o sistema nervoso) subir acima do estado natural, produz também, (momentos depois), uma extenuação e prostração abaixo do estado natural. Os bebedores de chá e café levam os sinais nas suas faces. A pele fica macilenta, assumindo uma aparência de inanimada. Não aparece no rosto o brilho da saúde". 4.

Muitas pessoas nobres fazem grandes esforços para debelar a intemperança, mas grande parte dos seus esforços não são envidados em direção ao ponto certo. Ao passo que lhes auguramos êxito, convidá-las-iamos a olhar

mais detidamente a causa do mal contra o qual lutam, e a ver se elas mesmas praticam todos os princípios da temperança. Todos os narcóticos e estimulantes desnaturais, que degradam e debilitam a natureza física, tendem a rebaixar as faculdades intelectuais e morais.

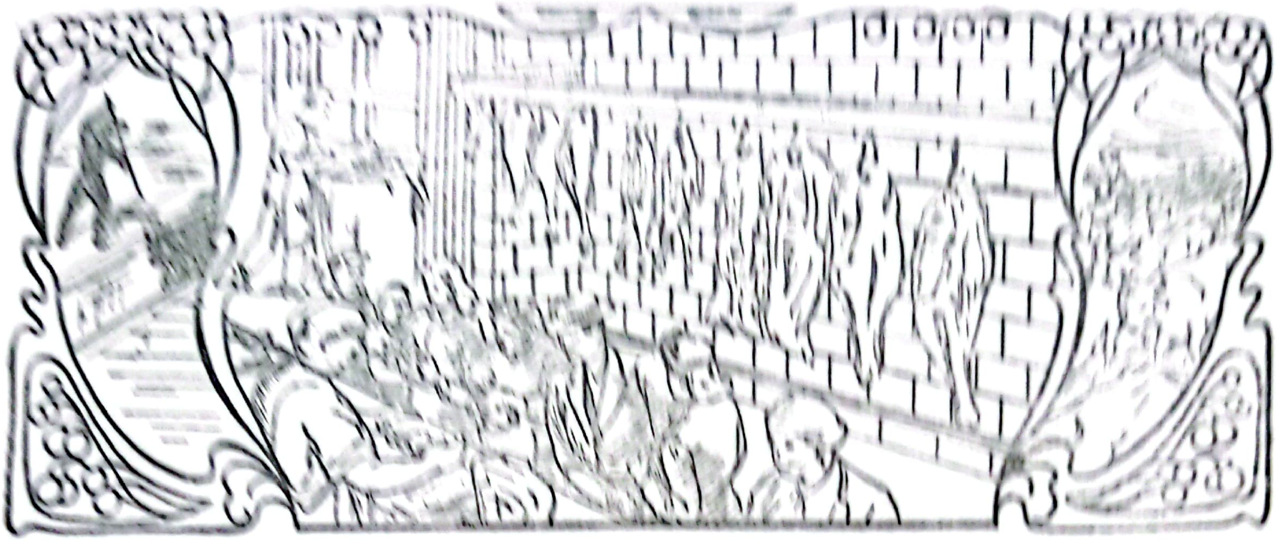
O homem procura a excitação que os estimulantes provocam, porque, no momento, os resultados são agradáveis. Mas há sempre uma reação quando usamos estimulantes desnaturais, pois sempre tendem a um uso excessivo, promovendo a degeneração física.

Muitas pessoas ignoram que suas enxaquecas, insonias, palpitações do coração, indigestões e nervos trêmulos, provêm do uso de chá e café.

Sabemos perfeitamente que vencer êstes hábitos, acariciados talvez desde a infância, requer muita fôrça de vontade e firme resolução, mas a vitória que se obtém compensa os esforços feitos. À medida que aprendemos a viver e comer em harmonia com a lei natural, o desejo por estas drogas vai perdendo sua fôrça mais e mais, até que nos libertemos por completo. Água pura e frutas em conjunto com outras bebidas não prejudiciais, suprem tôdas as necessidades.

O que dissemos em relação ao chá e café, também se aplica em grande medida ao cacau (chocolate), que, se bem que tenha propriedades alimentícias, é prejudicial, em virtude do conteúdo de drogas, como seja a teína e a teobromina. As bebidas que contêm cafeína, como, por exemplo, a coca-cola, pertencem à categoria das drogas viciosas.

1 — Provérbios cap. 20 vers. 1.
2 — Provérbios cap. 23 vers. 29 a 32.
3 — Ministry of Healing (E. G. White) pág. 330.
4 — Testimonies for the Church (E. G. White) Vol. 2, pág. 64, § 1.



CAPÍTULO V

A CARNE É BOM ALIMENTO?

Para muitos será uma surpresa saber que mais da metade da população do mundo depende quase exclusivamente de uma dieta vegetal. Isto é o que as estatísticas provam. Se bem que isto seja determinado por diversas razões, tais como a crença religiosa, a pobreza, etc., permanece o fato de que milhões de pessoas demonstram diàriamente que a carne é desnecessária para o alimento do homem. Entre os antigos povos da África, Índia e China, os que não comem carne possuem elevada condição de saúde. Por outro lado, nos países mais civilizados, o câncer, as doenças cardíacas, a pressão arterial alta, etc., são proporcionais à quantidade de carne consumida. Êstes males aumentam, a despeito de tudo o que a ciência, com todo o seu equipamento moderno, possa fazer.

É necessário carne para dar fôrça?

A idéia popular é que o homem, para ser forte, necessita de grande porção de proteínas, e que as mesmas

só se encontram na carne. É verdade que a carne é rica em proteínas, mas onde é que os animais as obtêm? Acaso os carneiros e as vacas, e outros animais comumente usados para alimento, necessitam comer cadáveres a fim de que recebam sua provisão de proteínas? Não! pois essas criaturas permanecem fiéis à dieta que lhes foi dada originalmente pelo Criador.

"E a todo o animal da terra, e a tôda a ave dos céus, e a todo réptil da terra, em que há alma vivente, tôda a erva verde será para mantimento. E assim foi". 1

Provas de resistência

"Um reduzido suprimento de proteínas dá ao homem energia e resistência para trabalhos pesados? — isto é uma questão que tem perturbado a muitos. Outrossim, os elementos nutritivos contidos numa dieta vegetariana são suficientes para manter o corpo em boas condições de trabalho? Têm sido feitos numerosos testes ùltimamente, para determinar se é possível a uma pessoa fazer seu trabalho, não se alimentando de carne. E fez-se o bastante para provar, concludentemente, que a base vegetariana é a mais segura de todos os pontos de vista. As experiências feitas por Irvin Fisher, professor de economia política na Unversidade de Yale, figuram entre as mais terminantes. O quadro que a seguir (*) apresentamos dá, abreviadamenete, alguns dos mais importantes resultados obtidos nas experiências de Fisher:

"Êstes testes de resistência são decisivos e nos levam à conclusão de que, sem carne, uma pessoa pode fazer mais trabalho do que com carne. Diz o professor Fisher: 'Demonstrou-se que o comer carne e uma dieta de muita proteína, em vez de aumentar o poder de resistência de

(*) Veja-se à pág. 36.

uma pessoa, em realidade o diminui, como o álcool'. Êstes resultados se explicam pelo fato de que são em quantidade reduzida as matérias de expulsão nitrogenosas que se acumulam nos tecidos daquêle cuja alimentação contém poucas proteínas. E, por outro lado, aquêle que usa alimentos cárneos ingere parte dessas matérias de expulsão já formadas na própria carne, além das que se formam na desintegração do alimento à medida que vai sendo usado para suprir as necessidades do corpo". 2.

A carne é de valor alimentício inferior

Verdade é que a carne é rica em proteínas, mas o organismo humano, segundo o Dr. Bircher-Benner, não requer mais proteínas que 7%, aproximadamente, do total das calorias necessárias. Por outro lado, o homem não vive só de proteínas. Exige também gorduras, carbohidratos, sais minerais e vitaminas. E nestas três últimas substâncias a carne é muito pobre, ao passo que os vegetais são ricos em todos os elementos nutritivos necessários ao homem. Por isso pode-se dizer, com acêrto, que a carne tem valor alimentício inferior ao dos vegetais.

"Não há, na carne, ingrediente que não possamos encontrar, de melhor qualidade, entre os mais de mil produtos do reino vegetal. A carne é um alimento dispendioso e insuficiente para a formação de sangue e tecidos sadios. A carne magra, em média, contém cêrca de 72% de água, 20% de proteína, 5% de gordura, 2% de resíduos e 1% de matéria mineral. A proteína é formada de amidoácidos, mas não é suficiente para um crescimento adequado. A carne magra é deficiente em vitaminas A e B, contendo pequena porção de vitamina C. As carnes enlatadas e as conservadas em pickles são prà-

ticamente sem valor neste sentido. Os resíduos contêm a maioria dos venenos das matérias de expulsão, que dão à carne um efeito estimulante, sendo errôneamente considerados como propriedades fortificantes. A carne é muito deficiente em sódio, cálcio e ferro. O pouco ferro que nela se encontra, deve-se à pequena quantidade de sangue retido nos tecidos musculares. Êsse ferro é inferior, em valor biológico, ao ferro contido nas frutas e vegetais, produzido diretamente pelos raios actínicos da luz solar". 3.

Aceitemos esta evidência e dela dependamos para a nossa provisão de substâncias alimentícias de primeira mão dos produtos naturais da terra.

Substitutos da carne

Como a carne não fazia parte do cardápio original do homem, nem consta do plano de Deus para a nutrição adequada da humanidade, não é estritamente correto chamar certos alimentos de "substitutos da carne". A carne é que é, em realidade, um substituto inadequado.

As nozes e os legumes não sòmente têm proteínas de qualidade superior às da carne, mas são também valiosa fonte de hidratos de carbono. Os legumes e as nozes dão bom gôsto aos pratos saudáveis, preparados com perícia.

Depois de experimentar o gôzo de uma tal dieta, bem poucos jamais pensariam em voltar às duvidosas panelas de carne, em que espreita a enfermidade, o enfraquecimento, e mesmo a morte, conforme mostraremos adiante.

Enfermidades no alimento animal

Diz o Dr. Bircher-Benner, célebre dietólogo suíço, que a alimentação cárnea dá o menor rendimento e a me-

nos quantidade de fôrças, quer seja carne de vaca, de ave ou pescado. Na combustão interna, diz êle, a alimentação cárnea se faz notar por uma perda máxima de energia, introduzindo a acidose no equilíbrio químico e envenenando os órgãos, tecidos e sangue com ácido úrico. De fato, os povos civilizados dão preferência aos alimentos cárneos, ao pão branco, às conservas e aos pratos fritos e cozidos, o que provoca, no organismo, a acidose, a avitaminose, o acúmulo de ácido úrico, etc., e estas coisas, por sua vez, resultam num grande número de enfermidades crônicas. Poucos reconhecem que a origem dêstes males é a alimentação errônea.

Se dependermos do reino animal para o nosso suprimento de proteínas, não receberemos êsses elementos alimentícios em estado puro, pois, juntamente com a carne, introduzem-se em nosso corpo muitas espécies de enfermidades. Reconhece-se hoje em dia que os animais se tornaram um reservatório de doenças. O alimento cárneo é hoje, mais do que nunca, um prato perigoso. É só devido à indiferença da parte dos comedores de carne, que muitos passam por alto as enfermidades entre os animais em nossos dias. Não se considera a vida do animal. Com crueldade e métodos forçados de produção, os animais são abusados por muitos anos. E então, como recompensa de seus trabalhos e fiel serviço, findam sua vida no cepo do açougueiro. As enfermidades se transmitem de um animal para outro, passando, pelo uso da carne como alimento, para a família humana.

Provou-se, por longa cadeia de experiências, que uma dieta de muita proteína produz o mal de Bright, arteriosclerose e elevada pressão arterial, mesmo nos animais carnívoros. Outro fato que deve despertar nossa atenção, é que o câncer prevalece, em maior medida, nos países onde se consome muita carne.

PROVAS DE RESISTÊNCIA

Carnívoros vs. vegetarianos

	Extensão lateral		*Genuflexões*		*Levantamento de pernas*	
Classes de indivíduos	N.º de Pessoas	Média p/ Pessoa	N.º de Pessoas	Média p/ Pessoa	N.º de Pessoas	Média p/ Pessoa
Atletas carnívoros	15	10 min.	9	383 vêzes	6	278 vêzes
Atletas vegetarianos	19	39 min.	16	927 vêzes	1	288 vêzes
Vegetarianos sedentários	13	64 min.	5	535 vêzes	6	74 vêzes

1. Os testes de "extensão lateral" consistiram em fazer os indivíduos postos à prova ficar em posição erecta, com os braços estendidos horizontalmente, tanto tempo quanto pudessem.
2. Os testes de "genuflexão" foram executados mediante movimentos de abaixamento (até os calcanhares) e suspensão do corpo, dobrando *os joelhos.*
3. Os testes de "levantamento de pernas" foram feitos como segue: *Os indivíduos,* deitados de costas, levantavam ambas as pernas juntas, *formando, com o* corpo, um ângulo reto, e descendo-as em seguida.

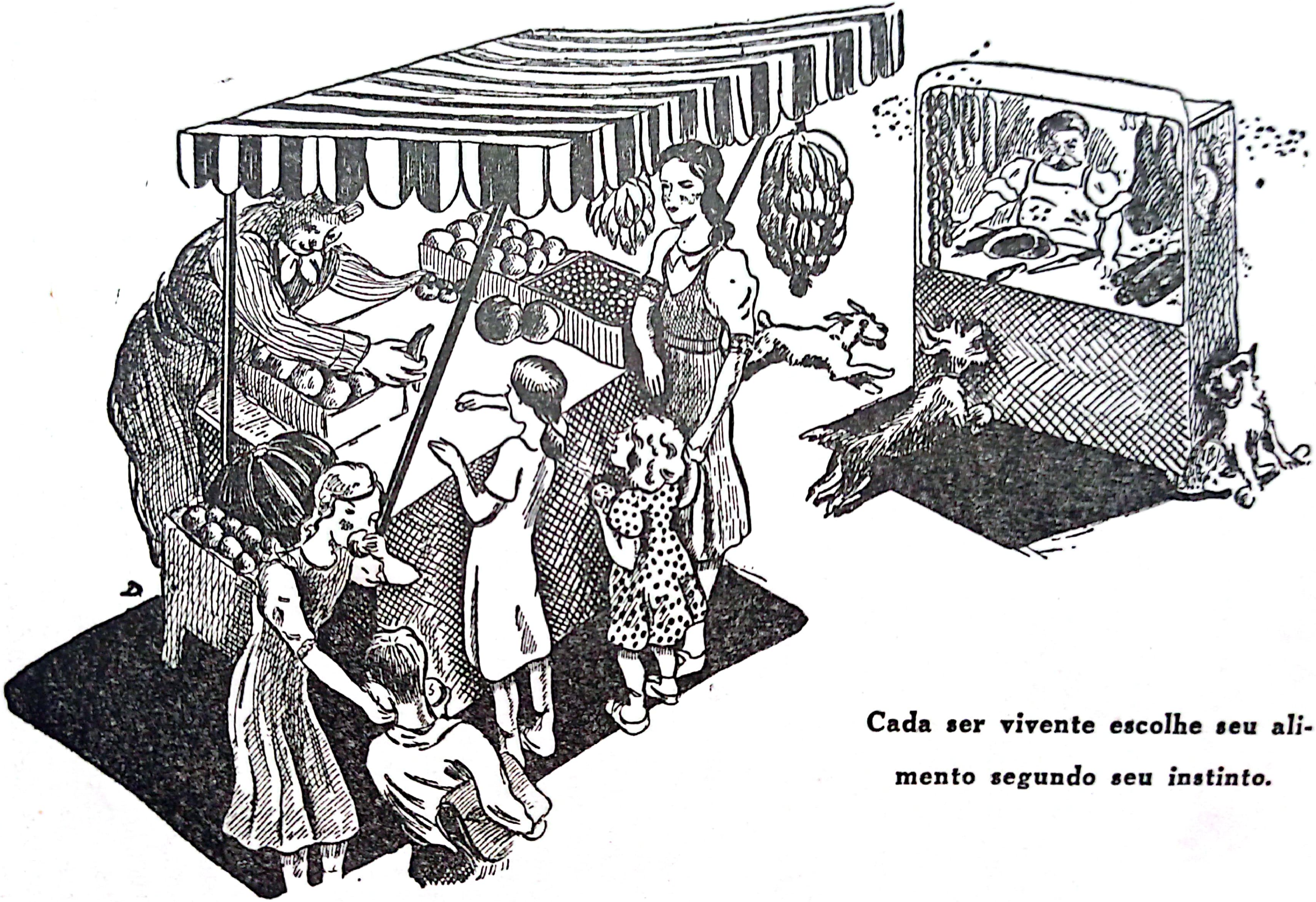
Efeitos da carne sôbre os dentes do homem

Talvez não haja queixa mais freqüente e largamente espalhada entre as nações altamente civilizadas dos nossos dias, que a dos dentes estragados. Não obstante tôdas as descobertas da ciência médica, persiste ainda uma falha absoluta em solver o problema da fermentação. Muitas crianças perdem os dentes da segunda dentição mesmo antes de perfeitamente crescidos, e é cada vez mais comum encontrar rapazes e mocinhas, na adolescência, usando dentaduras postiças. Muitos fatores contribuem para esta infeliz condição, mas a mesma, em boa parte, é oriunda do uso de grandes quantidades de alimentos cárneos.

A carne é um alimento altamente acidífero e muito deficiente em sais de cálcio, que são tão necessários para manter o equilíbrio alcalino do sangue e prover os elementos construtivos para os ossos e os dentes. E como o alimento animal é causa comum de indigestão, tende a enfraquecer êsses importantes órgãos. Diz-se que as cáries dentais resultam da ação química dos alimentos decompostos sôbre os dentes. As partículas de alimentos vegetais crus, porém, não podem ser tão fàcilmente retidas entre os dentes; e mesmo que o sejam, não oferecem os mesmos perigos de decomposição.

Crueldade

"Muitas vêzes os animais são levados ao mercado, e vendidos para alimento, estando tão doentes que seus donos receiam mantê-los por mais tempo. E alguns processos de engorda para o mercado produzem enfermidades. Excluídos da luz e do ar puro, respirando a atmosfera de chiqueiros imundos, e talvez engordando com alimentos deteriorados, todo o corpo logo fica contaminado com matéria impura.



Cada ser vivente escolhe seu alimento segundo seu *instinto.*

"Os animais são muitas vêzes transportados a longas distâncias e sujeitos a grande sofrimento para chegar ao mercado. Tirados das verdes pastagens e viajando, cansativas léguas, por estradas quentes e poentas, ou aglomerados em carros sujos, febricitantes e exaustos, muitas vêzes privados por muitas horas de alimento e água, as pobres criaturas são impelidas para sua morte, a fim de que sêres humanos possam banquetear-se com os seus cadáveres". 4

Efeitos do alimento cárneo sôbre o caráter

Os males morais de uma dieta de carne são tão acentuados como os físicos. O que afeta o corpo tem igualmente um efeito correspondente sôbre o caráter. Pensemos na crueldade de comer carne em relação aos animais, e os seus efeitos nos que a infligem e nos que a contemplam. Como isto destrói a ternura com que deveriamos contemplar as criaturas de Deus! Acaso é alguma surpresa que o espírito de ódio e crueldade prevaleça em tão grande proporção entre a humanidade, resultando em tôda espécie de contendas e guerras?

A carne é um estimulante

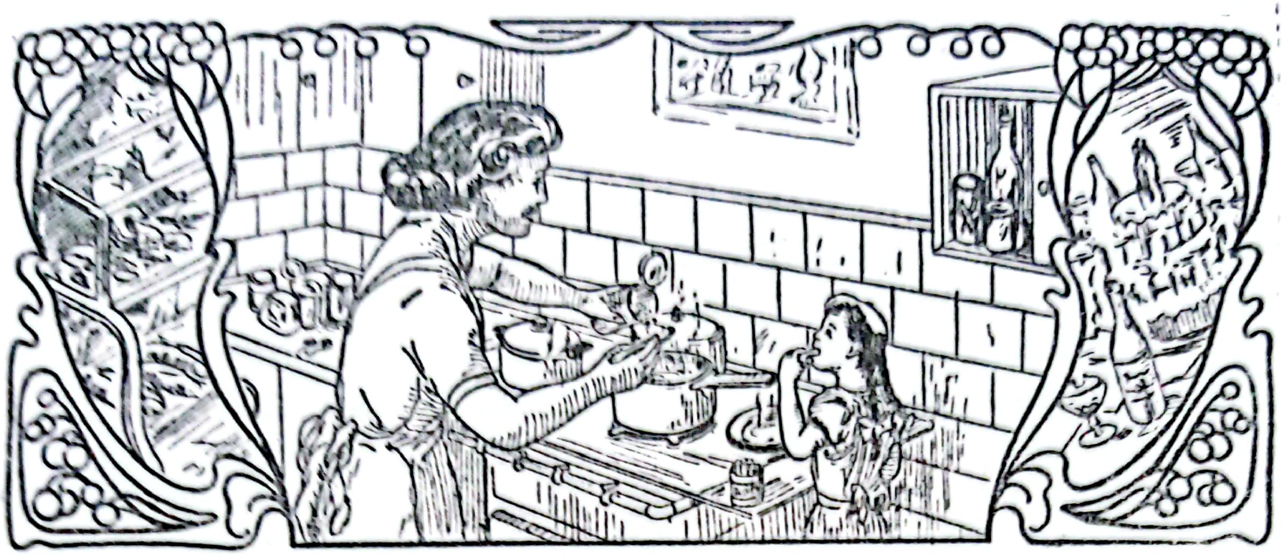
A carne tem, sôbre o organismo humano, o mesmo efeito estimulante que o chá, o café e outras drogas venenosas. Isto se deve às toxinas que permanecem nos tecidos do animal, ao morrer. Êsses resíduos venenosos, pelo seu efeito estimulante, dão ao carnívoro a impressão

de que a carne é fortificante. Mas isto é uma ilusão. O carnívoro geralmente não gosta de hortaliças ou frutas. As toxinas estimulantes da carne pedem outros estimulantes, como seja vinagre, álcool, tabaco, etc.

A carne é um alimento dispendioso

Muitos têm a errônea impressão de que o método de vida natural envolve maiores despesas que uma dieta com carne. Fazendo, porém, uma experiência, ficarão surpresos de quão econômicamente se pode viver com uma dieta superior.

1 — Gênesis cap. 1 vers. 30.
2 — The Home Physician, pág. 293.
3 — Vital Facts about Drugs (Otto Carque) pág. 119, § 1.
4 — Ministry of Healing (E. G. White) pág. 314, § 1. 2.



CAPÍTULO VI

ALIMENTOS MODERNOS, DESTRUIDORES DA SAÚDE E DA VIDA

Talvez penseis: "Bem, meus pais e avôs viveram até uma idade bem avançada, apesar de terem usado os alimentos que vós condenais. O alimento que a êles serviu, a mim também servirá".

Os alimentos que os nossos progenitores usavam eram bem diferentes dos alimentos que hoje se comem. Desde que a elevada pressão financeira atingiu as fontes produtoras dos nossos alimentos, com os seus métodos de produção rápida e seu maquinário moderno de refinação dos produtos alimentícios, em sociedade com as suas aliadas — as agências de publicidade comercial, as quais nos fazem ter necessidade de coisas que não são nem benéficas nem necessárias ao nosso bem-estar — foi criada uma grande procura por qualquer produto que os fabricantes desejem lançar no mercado. A maioria das pessoas come com os seus olhos, não usando a inteligência na seleção do seu alimento.

Os alimentos populares hodiernos são quase, se não totalmente, desvitalizados pelos processos de manufatura. Perdem-se elementos essenciais mediante as tolas tentativas de melhorar os alimentos bons. Perde-se de vista tão importante fator — a preservação dos elementos alimentícios — pelos métodos de conservação dos alimentos. Os convidativos e, a miúdo, improcedentes anúncios dos fabricantes são destinados a criar em nós o desejo de experimentar os seus produtos. Mas nos processos de manufatura de muitos dos produtos alimentícios que se vêem nas mercearias e armazens, entram venenos para fins de conservação.

Empregam-se freqüentemente corantes para dar ao produto uma boa aparência. Usam-se também substâncias aromáticas para disfarçar a qualidade inferior do produto. Conhecendo a fraqueza do povo dêste século, de comer pelos olhos, os fabricantes acondicionam alimentos desvitalizados em recipientes agradáveis. Somos aconselhados, mediante grandes letreiros em cartazes, a "comer mais", dêste, daquele e daqueloutro alimento, que se diz ser "rico em vitaminas X-Y-Z". Não vos iludais. O artigo que a seguir transcrevemos, o qual, há alguns anos, apareceu nos EE.UU., tem vasta aplicação, não sòmente alí, mas em todo o mundo civilizado.

Um caso que serve de advertência

Talvez ouvistes falar da menininha que se resfriava fàcilmente, e cuja mãe, por isso, não a deixava ir à escola em dias chuvosos, retendo-a em casa.

Certo dia ela foi ao aniversário de uma coleguinha em casa de uns vizinhos. Diante das crianças havia um grande bolo gelado, com velas acesas; sorvetes de palito, com faixas vermelhas, brancas, verdes e marrons; cândis enfeitados com corantes; e um grande sortimento de doces

que, nas côres, rivalizavam uns com os outros para atrair a atenção dos ávidos olhinhos das crianças.

A criançada estava radiante de alegria com as balas e petiscos que tinham à sua frente, e os consumiam sem fim.

Naquela noite, a pequena menina, cansada mas feliz, foi acomodada em sua quente caminha pela mamãezinha, que também se sentia feliz.

Durante o sono, ela se agitou um pouco. No dia seguinte, a menina não parecia estar boa para ir à escola. À tarde, teve um pouco de febre.

A mãe considerou isto uma "indisposição".

A febre continuou até o dia seguinte, e chamaram o médico. Êle pegou no pulso dela, olhou sua língua, e perguntou o que ela havia comido.

Depois de ter sido descrita a festa, êle disse sorrindo: "Ela comeu demais".

O médico não tomou em consideração o fato de que aquêles sorvetes ricamente coloridos haviam sido feitos de leite cru; não sabia que um exame microscópico dêsse leite revelaria a presença de milhões de organismos num centímetro cúbico, que é menor do que uma colher das de chá.

Não ligou muita importância ao fato de que muitos daqueles organismos eram patogênicos, ou seja, pro-



O sorvete — um costume prejudicial.

dutores de enfermidades, e que o simples mas eficaz remédio, a pasteurização, não tinha sido aplicado ao leite.

Não levou em conta o fato de que, uma vez infectado, nem o leite, nem os seus derivados, como sejam o sorvete e a manteiga, podem ser postos a seguro, a não ser pela pasteurização ou esterilização.

Não se lembrava de que a baixa temperatura ou mesmo a congelação não tem efeito sôbre os germes patogênicos do leite, nem destrói os bacilos da tuberculose, da febre tifóide e da difteria, que são os expoentes máximos da infecção do leite.

Não sabia que os sorvetes vindos da sorveteria eram endurecidos com uma gelatina comercial, mais pròpriamente classificada como cola de carpinteiro, a qual, de acôrdo com determinação do Departamento de Química de Washington, continha seis bilhões de organismos em cada grama, sendo que há vinte e nove gramas numa única onça.

Não sabia que aquela cola, contendo sulfitos, cobre e arsênico, destinava-se originalmente a dar brilho ao papel com que se forravam paredes, ou a ser usado em fábricas de caixas de papelão, ou em lojas de mobílias, e que, pela avareza dos proprietários de confeitarias, aquela cola fôra adaptada para servir à manipulação de sorvetes, bolos, etc.

Não sabia que as balas-de-goma ingeridas pela menina foram feitas de cola, açúcar e uma tintura extraída do carvão mineral.

Não sabia que os cândis coloridos foram feitos de glicose, adoçados com 10 a 15 por cento de açúcar, perfumados com extratos, e enfeitados com faixas de tintura.

Não sabia que os refrescos e sodas tomados pela menor foram adoçados com sacarina... coloridos com tintura, conservados com ácido salicílico, benzóico ou fórmico, e perfumados com ésteres, éteres e aldeídos.

Não sabia que as sodas, por regra, não contêm nem um único ingrediente reconhecido como alimento.

Não conhecia a ação destrutiva da glicose e dos açúcares refinados, quando consumidos em excesso.

Não sabia que uma tal dieta mata as abelhas em pouco tempo, apesar de se ter suposto geralmente que calda em abundância e açúcar é bom para a criança.

Havia lido algo àcêrca do elevado valor, em calorias, do açúcar, e da glicose, mas não se deteve a considerar que o álcool e a gasolina têm muito mais calorias.

Não sabia, como veremos logo adiante, que as "elevadas calorias", se bem que uma frase científica, além de nada significarem, são mesmo perigosas quando aplicadas ao alimento como hoje se aplicam.

A pequena festa, como um exemplo de diversão infantil, não fêz, em si mesma, mal nenhum à sua vítima, excepto talvez os sorvetes com os germes de tuberculose bovina; a cada momento ela tomava um copo de leite cru, de procedência ignorada, mas em casa encontrava o mesmo perigo.

A importância da pequena festa de aniversário consistia no fato de que as finas iguarias servidas às crianças folgazãs eram meramente típicas, sob outras formas, dos alimentos refinados, tão generosamente incorporados na dieta de cada dia do povo americano.

Devemos procurar saber por que a pequena menina se resfriava tão freqüentemente, e por que parecia difícil curar seus resfriados, e por que sentia, periòdicamente, tantos mal-estares.

Em que consistia sua refeição matinal?

Havia, certamente, o café usual, que nenhuma criança jamais deveria consumir; pães roliços (rocamboles), torradas ou panquecas, caldas, com um dos muitos alimentos populares para a refeição matinal, servidos com leite



"Depois de ter sido descrita a festa, êle disse sorrindo: Ela comeu demais".

de vacas que se alimentam de restos de cereais e beterrabas provenientes de fábricas de bebidas, farinha de semente de algodão e glúten, um produto auxiliar das fábricas de glicose, ...cascas de aveia, de amendoim, de trigo, de sementes de algodão, de arroz, ... com areia e outras impurezas...

Pão branco e margarina, com calda, eram apresentados em abundância. Estas coisas nunca tinham faltado. A pequena menina gostava de pão branco e biscoitos, diluídos em calda, para o almoço. Sua mãe não sabia quais substâncias vitais haviam sido roubadas ao pão e aos biscoitos, ou ao amido hidrolisado do milho com o qual foi feita a calda.

Gostava também de geléia de frutas comprada na mercearia com os seus 10% de frutas e 10% de suco de maçãs, da indústria de frutas secas, seus 70% de glicose, adoçada com 10% de açúcar e provida de ácido fosfórico em quantidade suficiente para manter consistência e tornar gelatinosa a massa, e conservada em 0,05% de benzoato de soda para evitar a desintegração da massa... A pequena vítima gostava da brilhante côr avermelhada da geléia. Esta côr foi produzida pelo uso legal de um corante chamado pelo nome de "amaranto"...

O jantar era servido de acôrdo com as exigências do pai. Consistia em carne cozida ou assada, ou linguiça, ou feijão com presunto, ou guisado de figado com toicinho, ou guisado de rins, com empadas, ou com um pudim preparado em casa, branqueado com amido e leite, ou acastanhado com amido de milho e chocolate, ou roseado com algum corante...

Durante a tarde, uma confeitaria, no fim da rua, recebia muitas moedas da pequena menina...

Entre as refeições, ela ingeria muita glicose com corantes e essências aromáticas, e de quando em quando um sorvete, para lhe proporcionar maior gôzo.

Sempre delicada, anêmica, e nervosa, foi tratada, pelo médico da família, de amigdalite, coréia aguda (dança de São Guido) e anemia. À idade de seis anos, foi operada de carne esponjosa no nariz. Há, nos Estados Unidos, cada ano, mais de 200.000 operações desta natureza entre as crianças.

Também havia tomado um tônico de ferro e manganês. Lembrai-vos das palavras "ferro" e "manganês"...

Seus dentes, como os de milhões de crianças, eram cariados. Sua mãe sentia-se apreensiva por isso, e, às vêzes, dizia:

"Será que alimentamos Helena devidamente?" Mas tia Geny sempre respondia: "Suas afecções são naturais, e são de esperar. Quanto antes as tiver, tanto antes delas estará livre".

Outrossim, os vizinhos haviam dito à mãe, que, quanto menos atenção desse à alimentação da criança, tanto melhor, porque, diziam êles, as pessoas que muito se preocupam com esta questão, é que são as mais mal sucedidas. Aqui e ali apontava-se uma criança "gorda" como sendo um modêlo do que o "comer de tudo" havia de produzir.

Os vizinhos não sabiam que, muitas vêzes, são tecidos balofos errôneamente considerados como gordura, nem sabiam que a gordura nada tem que ver com a musculatura, ou com o funcionamento normal das glândulas, ou com a vitalidade ou resistência às enfermidades.

Os vizinhos não sabiam que uma criança "gorda", que "come de tudo", sucumbe mais fàcilmente que uma criança magra, mas musculosa e bem alimentada.

As avós e mães que têm por séculos cuidado de crianças, certamente devem estar a par dêste assunto, pensava a mãe de Helenita, crendo que a menina finalmente havia de vencer sua saúde deficiente. "Ela não é forte, mas ficará forte", dizia a mãe. Era um pensamento confortador.

Algumas semanas após a pequena festa, quando Helena voltava para casa, foi apanhada por uma tempestade com chuva. A mãe trocou a roupa da menina, tão logo esta chegou em casa, dando-lhe uma limonada quente.

Teve outra febre e chamaram o médico. "É pneumonia", disse êle, assim que chegou.

Sabemos agora, de acôrdo com o que o Diretor da Estatística em Washington nos relatou, que, nos Estados Unidos, são sepultadas, anualmente, 400.000 crianças abaixo da idade de dez anos, como o foi Helenita.

Tais são os fatos. Não podem ser contestados.

A aparente causa da morte da criança foi a pneumonia; a verdadeira causa, porém, foi a má nutrição, seguida de pouca resistência e incapacidade de combater os pneumococos... 1.

Outro perigo maior ainda

Acabamos de ver os inconvenientes do uso de alimentos artificiais, como sejam: enlatados, guloseimas, doces, sorvetes, etc. Mas que se dirá das carnes enlatadas? E dos peixes e camarões? Amiúde, a morte espreita nessas latas. Como são freqüentes os casos de intoxicação! E como são perigosas as intoxicações provocadas pelo peixe ou pelo camarão! Os que comem tais coisas expõem suas vidas a grandes perigos.

A revista americana "Good Health", de Agôsto de 1939, fala da aplicação de um novo método para evidenciar a deterioração dos produtos enlatados, tais como: salmão, peixe, tuna, ovas de arenque, etc., método êsse cujo resultado foi o seguinte:

Verificou-se que as sardinhas enlatadas, mesmo preparadas com material o mais fresco possível, contém pequenas quantidades de um ácido gorduroso, volátil.

Com o correr da decomposição, verifica-se um aumento progressivo dêste ácido, presente nos produtos de tal natureza.

Êsses alimentos — reza o relatório — são infetados com bactérias putrefacientes e, quando ingeridos, infeccionam todo o tubo digestivo, especialmente o cólon, onde os alimentos permanecem por mais tempo, antes de serem eliminados.

A prova da decomposição foi verificada em todos os produtos examinados, mesmo entre os recentemente enlatados e que estiveram foram d'água apenas 37 horas.

Os peixes que estiveram fora d'água 57 horas continham quatro vêzes mais bactérias do que os permanecidos sòmente 12 horas.

Os peixes — continua o relatório — são geralmente preferidos pelas pessoas que evitam o uso do bife ou as chamadas carnes vermelhas, na esperança de, por êste meio, evitar os efeitos nocivos da carne. Esta idéia, entretanto, é errada, pois os peixes são mais prontamente sujeitos à decomposição do que qualquer forma de carne.

Deve-se, por conseguinte, evitar tanto uma coisa como outra, pois o peixe não é melhor que a carne vermelha, no que diz respeito aos resultados prejudiciais sôbre o organismo humano.

Tôda carne, por mais fresca que seja, pode produzir intoxicação, porque se putrefaz no ventre. E os que sofrem de prisão de ventre é que correm maior perigo.

1 — Science of Eating (Alfred McCann) pág. 39.



CAPÍTULO VII

AÇÚCAR NATURAL

Fatos sôbre o açúcar

Pode ser possível que estais cometendo suicídio lento? Ao lerdes êstes fatos alarmantes acêrca de um dos nossos maiores inimigos, que está de espreita em nosso meio, vereis que isto é possível.

A natureza colocou, no açúcar natural, elementos que provêem uma sã enenrgia e evitam uma excessiva formação de impurezas no sangue. O povo americano, contudo, sobrecarrega seu organismo, cada ano, com 15 bilhões de libras (7 bilhões de quilos aprox.) de açúcar altamente concentrado e quìmicamente branqueado, o que dá uma média de 100 libras para cada homem, mulher e criança. Proporções análogas são também consumidas na Inglaterra, Australia e outros paízes civilizados.

A quantidade de açúcar exigida pelo corpo

O leitor provàvelmente pensará consigo mesmo: "Não podemos viver sem açúcar". Isto é verdade. Mas a fim

de sabermos onde está o perigo, devemos considerar devidamente quanto açúcar o corpo requer. É de fato um elemento muito importante da nutrição, mas a sua natureza e uso não são bem compreendidos pela maioria. Em primeiro lugar, consideremos a glicose encontrada, na proporção de um para mil, no sangue normal e sadío. O açúcar é a substância que as células queimam para produzir calor e energia, que são comunicados a tôdas as partes do corpo. Cerca de 16 onças (450 grs. aprox.) de açúcar são assim consumidos diàriamente no corpo de uma pessoa que pesa 154 libras (70 quilos aprox.), enquanto faz trabalho normal. O açúcar contido no sangue é derivado de certas espécies de alimentos. Certa porção de proteína e gordura pode ser convertida, pelo corpo, em açúcar (glicose), mas a maior parte do suprimento dessa substância ao corpo, provém do amido e do açúcar.

Fontes de provisão de açúcar

O termo "açúcar" aplica-se a vários tipos de substâncias doces, algumas das quais são excelentes alimentos, ao passo que outras agem como irritantes dos órgãos digestivos enquanto são preparadas para entrar no sangue. É importante sabermos a diferença entre os tipos bons e os prejudiciais.

A melhor forma pela qual podemos obter o açúcar para suprir as necessidades do nosso corpo, é comer frutas frescas ou sêcas, tais como tâmaras, passas, etc.; podemos também derivá-lo do mel. Deve-se também compreender que todos os alimentos contendo amido devem ser convertidos em glicose antes de poderem ser absorvidos pelo sangue e suprir energia ao organismo. É natural que o homem goste de substâncias doces, mas o mal é que êle perverteu seu gôsto natural, preferindo muitos adoçantes altamente refinados.

O açúcar derivado da cana, da beterraba e do bordo, é um alimento impróprio, e, por causa de seu uso tão extenso, o mal que causa deveria alarmar-nos.

Perigos provenientes do uso de açúcar

"O consumo diário de açúcar nos Estados Unidos, na maioria açúcar refinado, representa uma média de cinco onças e meia (175 grs. aprox.), por pessoa. O acréscimo dêsse material à dieta, representando mais de 600 calorias, ou seja, um quarto de tôdas as calorias da dieta e não contendo vitaminas nem minerais, é um grande êrro de nutrição. Os dietólogos concordam em que, de todos os alimentos, o açúcar é inquestionàvelmente o pior". 1.

"O açúcar de cana age sôbre os tecidos como uma substância química, à maneira de um ácido ou um cáustico. Um pedaço de carne crua colocado numa forte solução de açúcar, logo se contrai, porque o açúcar lhe absorve a água. O cândi afeta as membranas mucosas do estômago, e os comedores dêsse doce sofrem freqüentemente de gastrite.

"O açúcar de cana, beterraba e bordo, é irritante e provoca catarro gástrico, acidez, várias formas de indigestão, úlcera no estômago, hiperacidez e congestão". 2.

"Sento-me freqüentemente à mesa... e vejo que usam muito leite e açucar. Estas coisas sobrecarregam o organismo, irritam os órgãos digestivos e afetam o cérebro. Qualquer coisa que impeça a moção ativa do maquinismo vivo afeta diretamente o cérebro.... O açucar usado em grande quantidade, é mais prejudicial que a carne". 3.

A conclusão óbvia desta citação é que o açúcar e amido naturais, como ocorrem nos alimentos naturais, são

os mais saudáveis. Por esta razão, esforçamo-nos para não incluir muito açúcar de cana nas nossas receitas, e aconselhamos todos a preparar menos pratos que o requeiram e a usar de preferência mel. Isto exige cozimentos experimentais e talvez ajustes aos nossos apetites, mas será abundantemente recompensado. Reeducar os nossos gostos não é tão difícil como muitos pensam. Em primeiro lugar, devemos saber quais os alimentos que mais convêm à saúde do corpo. Isto se obtém por uma ração equilibrada de bons alimentos, que satisfaçam tão bem que o apetite não mais deseje a porção usual de alimentos doces. O gôsto pelos mesmos é suprimido por alimento melhor.

Muitos leitores ficarão surpresos diante dos fatos constatados em tôrno do açúcar. Sentimo-nos, todavia, obrigados a dizer a verdade àcêrca de seus terríveis efeitos sôbre tantas pessoas incautas. O açúcar branco é considerado essencial à dieta do povo civilizado, mas o conhecimento dos fatos e a vontade de seguir um rumo melhor, o desaprovam. Conforme mostramos por citações atrás feitas, o açúcar de cana, em quantidade, é veneno, especialmente quando usado para adoçar chá ou café, ou misturado com ovos ou leite.

"Especialmente nocivos são os cremes e pudins em que o leite, ovos e açúcar são os principais ingredientes". 4.

A sacarina e outros adoçantes artificiais, às vêzes usados para substituir o açúcar, são ainda mais prejudiciais aos órgãos digestivos. Muitos fervorosos advogados da temperança, que usam diàriamente certa quantidade de açúcar, ignoram o que transpira pelos órgãos digestivos. Os fermentos resultantes das misturas de vários alimentos com açúcar produzem álcool, que, por sua vez, afeta o sistema nervoso, causando dôres de cabeça e muitos outros distúrbios. E tomando-se drogas para aliviar a dôr de cabeça, a situação apenas piora.

O açúcar concentrado, não refinado, como o açúcar cru, ou as caldas de cana de açúcar ou de beterraba, são preferíveis ao açúcar branco, quando não se dispõe de mel ou outros adoçantes naturais.

Mel

A história do mel remonta aos séculos sombrios da antigüidade e acha-se ìntimamente ligada à história da humanidade. Descrevendo a bela terra de Canaã, a "terra prometida" ao antigo Israel, o escritor inspirado chama-a de "terra onde mana leite e mel". Êste "nectar dos deuses" era um símbolo da abundância de bom alimento e produtividade do solo. O açúcar de cana é hoje tão extensamente usado como adoçante, que o povo, em geral, não sabe que sòmente em tempos modernos seu uso se tornou tão popular. Por milhares de anos, o mel tem sido usado como adoçante para quase tôdas as receitas de bolo e como um produto medicinal. Algumas pessoas pensam que, sendo o mel vendido em vidros, deve ser líquido; caso contrário, não é "puro". Por conseguinte, suspeitam de qualquer mel que não seja líquido. Sòmente o mel puro nos favos é que permanece líquido, mas quando extraído, açucara, tomando a consistência de um creme. Aproveitando-se destas falsas noções do povo, os distribuidores põem sôbre o fogo, por meia hora, o mel extraído dos favos. Depois dêste processo, o mel não mais açucara.

O mel pode ser usado para adoçamentos em geral. É uma rápida fonte de energia e pode ser digerido, às vêzes, em vinte minutos, sendo absorvido através as paredes do estômago. Uma colherinha das de chá, com mel diluído em água morna, é um valioso alimento para crianças.

Os diabéticos podem usar um pouco de mel ao passo que o uso do açucar comum seria desastroso. Ùltimamente, o mel tem sido usado, com êxito, no tratamento da úlcera gástrica e duodenal.

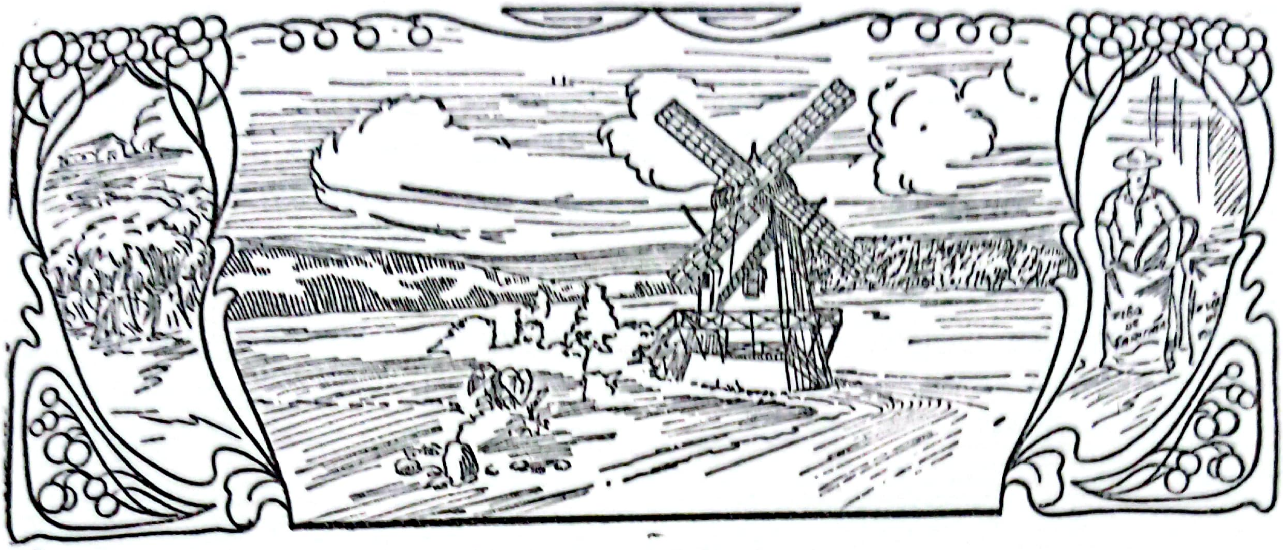
Nas receitas apresentadas neste livro, há indicações sôbre as várias maneiras de se usar o mel.

1 — Life and Health, Agôsto 1943, citado do "Annal of Internal Medicine".

2 — Abundant Health (J. G. White) pág. 340.

3 — Testimonies for the Church (E. G. White) Vol. 2, pág. 370.

4 — Ministry of Healing (E. G. White) pág 302.



CAPÍTULO VIII

CEREAIS DESVITALIZADOS

Ao pão tem-se chamado, pròpriamente, o "esteio da vida". Em grande parte, o homem, para o seu sustento, depende dos cereais. O trigo e os seus produtos tomam, entre a maior parte dos moradores da terra, o primeiro lugar, enquanto os outros cereais, como sejam o arroz, o milho, o centeio e a aveia, figuram grandemente na dieta de outros povos.

Êstes maravilhosos produtos da terra foram providos, em abundância, por um beneficente Criador, para o nosso sustento. Mas um inimigo entrou em cena e converteu o "esteio da vida" numa das causas de sofrimentos, enfermidades e morte. Pelos vários processos de refinação e moagem, adotados por tôda parte hoje em dia, os povos civilizados se estão apoiando numa cana quebrada — alimentos sem valor nutritivo, por terem sido destituídos dos elementos vitais.

A história do pão branco é interessante. Até uns cem anos atrás, quase não se conhecia a farinha branca. Traziam-se os cereais ao moinho, onde eram moidos no

seu estado integral, e então usados para fins alimentícios. A farinha assim produzida só podia ser armazenada por alguns mêses, pois era atacada por gorgulhos (insetos) e perdia sua qualidade. Foi então inventado o processo de peneirar a farinha a fim de remover as porções mais grosseiras do cereal, e assim se conseguiu conservá la indefinidamente. Os gorgulhos e outros insetos não atacavam a farinha, o pão e outros produtos, quando desvitalizados. Iniciou-se então grande campanha no sentido de educar o povo a preferir farinha e pão brancos. Os moleiros sabiam que, se alcançassem êste alvo, obteriam grandes lucros. Desconsiderando, pois, a saúde do público, faziam crer que, quanto mais branca a farinha, tanto melhor o pão. Para a maioria do povo, a aparência e o gôsto do alimento é a coisa principal, e, assim, não foi difícil proceder a esta mudança radical. Tão popular se tornou esta idéia errônea, que os moleiros houveram por bem branquear a farinha mais ainda por meio de processos químicos.

Com a remoção do farelo, os cereais foram pràticamente destituídos de tôdas as suas vitaminas, tão necessárias à vida do homem. Por conseguinte, o arroz polido, a farinha branca e a farinha de centeio desgerminada, quase não têm valor nutritivo.

Na Escritura Sagrada, em Levítico 26:26, o Senhor disse como quebrantaria o sustento do pão se o povo de Israel continuasse a desobedecer aos Seus mandamentos e estatutos. "Quando eu vos quebrantar o sustento do pão", disse o Senhor, "então dez mulheres cozerão o vosso pão num fôrno, e tornar-vos-ão o vosso pão por pêso; e comereis, mas não vos fartareis".

Devido ao prevalecente amor ao ganho desmesurado, os homens lançam mão de recursos condenáveis, em prejuízo da saúde da família humana. Assim é que, em

nossos dias, se bem que, aparentemente, haja cereais em abundância, o sustento da vida se acha tão quebrantado como nos dias do antigo Israel.

Uma experiência realizada na Universidade de Yale, nos Estados Unidos, deixou nos anais da ciência um grande contraste entre o pão branco e o pão integral. Três cães da mesma cria foram separados um do outro. O primeiro foi alimentado só com pão branco e água; o segundo com pão de trigo integral e água; e o terceiro sòmente com água. O primeiro morreu após um mês aproximadamente; o terceiro depois de seis semanas; e o segundo, que comia pão de trigo integral e água, ainda vivia, aparentemente com boa saúde, nove meses depois, quando foram concluídas as experiências.

O Dr. Wiley, abalizada autoridade norte-americana em assuntos de saúde pública, fêz, certa ocasião, a seguinte declaração:

"O pão que comemos é um alimento morto. Não tem alma. Ai desta nação se não restabelecer os princípios de alimentação derribados pela farinha branca e os cereais desvitalizados. Quando o alimento é desvitalizado, e, assim, destituído de suas vitaminas, nada há que possa compensar esta falha. A resultante degeneração dos nervos e tecidos não é um processo repentino. O vagaroso desaparecimento da vitalidade manifesta-se nas várias formas de condições mórbidas, que são as enfermidades cujos nomes nos são bem conhecidos".

Como já dissemos atrás, o objetivo dêste livro é fornecer receitas culinárias saudáveis e apetitosas, e um pouco de cuidadoso estudo e prática resultará em grande bênção para os leitores. À medida que o vosso paladar se tornar mais apurado pelo uso de alimentos naturais, como seja o pão integral e outros preparados, tereis novo deleite, tanto mais que compreendereis que estais comendo para recuperar ou manter a saúde, e não meramente para satisfazer o apetite.

"Alguns conselhos sôbre o preparo de pão salutar"

"Para o preparo do pão, a farinha branca, superfina, não é a melhor. Seu uso não é nem saudável nem econômico. O pão de farinha fina contém poucos elementos nutritivos, os quais, no entanto, se encontram no pão de trigo integral. Freqüentemente causa prisão de ventre e outros distúrbios.

"O uso de bicarbonato de sódio no preparo do pão é prejudicial e mesmo desnecessário. O bicarbonato produz inflamação do estômago, e, muitas vêzes, envenena todo o organismo. Muitas donas de casa pensam que não podem fazer um pão bom sem o uso de bicarbonato, mas isto é um engano. Se se dessem ao trabalho de aprender melhores métodos, o seu pão seria mais saudável, e, ao paladar natural, mais apetecível.

"No preparo do pão crescido ou levedado, não se deve usar leite em lugar de água. O emprêgo do leite representa uma despesa adicional e torna o pão menos saudável. O pão feito com leite, depois de assado não se conserva doce por tanto tempo como o que é feito com água, e fermenta mais ràpidamente no estômago.

"O pão deve ser leve e doce. Não se deve tolerar o menor vestígio de acidez. Os pães devem ser pequenos e tão bem assados que os germens do fermento sejam, tanto quanto possível, destruídos. Quando quente ou fresco, o pão crescido, de qualquer espécie, é de difícil digestão. Nunca deve aparecer na mesa. Esta regra, contudo, não se aplica ao pão não fermentado. Os pães frescos, feitos de farinha de trigo, sem fermento ou levedura, e assados num forno bem quente, são saudáveis e apetecíveis.

"Os cereais empregados para mingaus ou sopas devem ser cozidos por várias horas. Os alimentos brandos e líquidos, porém, são menos saudáveis que as comidas sêcas, que requerem completa mastigação". 1.

Pão torrado

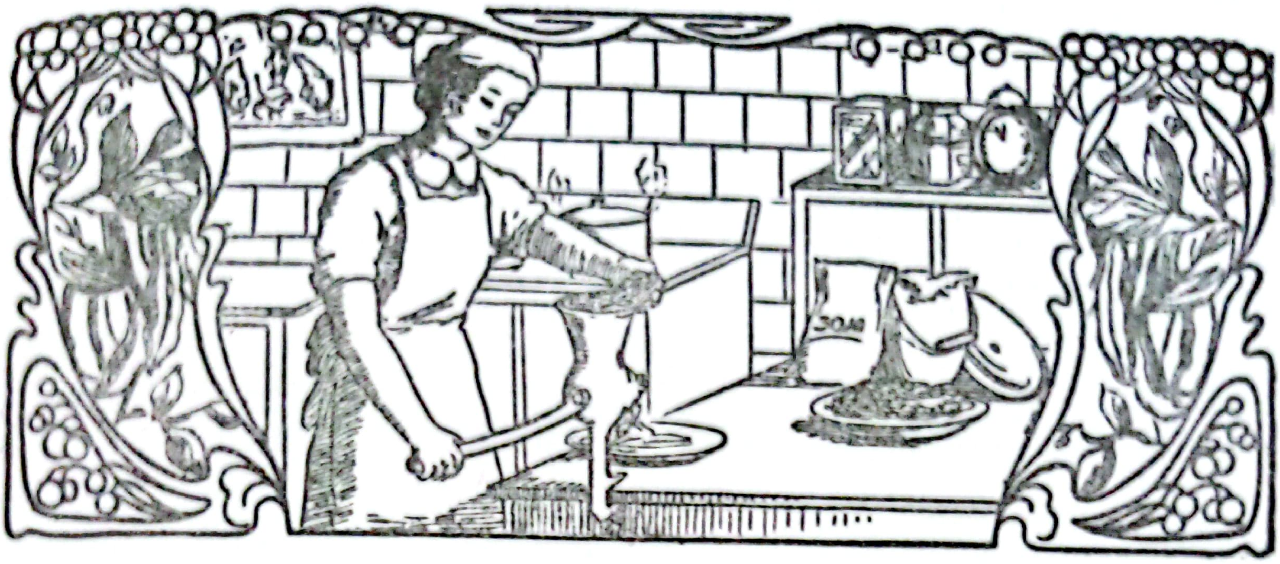
"As torradas (pão assado duas vêzes) são um alimento dos mais digestíveis e apetecíveis. Corte-se o pão crescido comum em fatias e ponha-se num forno quente para secar, até desaparecer o último vestígio de umidade. Deixe-se então dourar levemente e por igual. Em lugar sêco, êste pão pode ser conservado por muito mais tempo do que o pão comum, e, se requentado antes de ser servido, fica tão fresco como se fôsse torrado de novo". 2.

Ao passo que louvamos as virtudes do pão integral, torna-se também necessário fazer uma advertência. O pão e outros preparados de cereais são alimentos muito concentrados, e se os consumirmos em quantidade maior que a que o nosso organismo pode aproveitar, embaraçam a máquina viva. Os cereais pertencem àquela classe de alimentos que deixam ácidos quando consumidos no organismo.

Setenta e cinco por cento da nossa dieta deve consistir em frutas e vegetais, que deixam resíduos alcalinos e têm efeito purificador. Se os alimentos acidíferos que tomamos vão além de vinte e cinco por cento, então estamos em perigo de ficar doentes. Os que comem pão e outros pratos de cereais três ou mais vêzes ao dia, sobrecarregam seu organismo e chegará o tempo em que pagarão a pena de seu abuso. Sentirão dôres nas juntas e nos músculos, e sofrerão de muitos outros males. Todos os que têm ocupação sedentária e os que já passaram a meia idade devem exercer especial cuidado.

1 — Ministry of Healing, págs. 300, 301
2 — Ministry of Healing, pág. 301.


O SOJA substitui:
(Veja-se capítulo IX)
os OVOS
a CARNE
o LEITE
e similares
MEIO QUILO de feijão-soja
Equivale, em proteínas, alternativamente, a:
1 quilo
CARNE
3 0
OVOS
6 litros
LEITE



CAPÍTULO IX

O FEIJÃO-SOJA

O soja tem sido chamado o "alimento-maravilha" do mundo. Por milhares de anos tem constituído a principal fonte de proteínas do povo oriental, e agora vai ganhando ràpidamente aceitação nos Estados Unidos, e, bem assim, noutros países, como alimento do povo. É chamado "carne sem ossos".

Fonte ideal de proteínas

Os dietólogos atualmente dão valor especial ao feijão-soja, por ser o alimento mais rico em proteínas, depois da clara de ovo sêca. O conteúdo proteínico do soja varia entre 35 e 46 por cento, ao passo que a carne contém sòmente 15 a 20 por cento, aproximadamente, de proteínas. Nestas condições, meio quilo de feijão-soja (sêco) ou farinha de soja, equivale, no valor proteínico, a mais de um quilo de carne. Demais, êsse meio quilo de soja equivale a cêrca de 30 ovos ou a uns 6 litros de leite. A proteína do feijão soja é muito fácil de digerir.

Outros elementos contidos no feijão-soja

Além da proteína, é também rico em vitaminas e minerais. Do soja obtem-se o cálcio a um preço mais reduzido que da maioria dos outros alimentos. Sendo rico em ferro, o soja restaura ràpidamente a hemoglobina ao sangue. Portanto, está à frente na lista dos alimentos que oferecem proteção contra a anemia. Também é rico em lecitina, que é muito importante para os nervos. Contém cêrca de 5 por cento de minerais, ao passo que os outros legumes, os cereais e a carne só contém 1 a 2 por cento. É especialmente rico em cálcio, fósforo e ferro.

Além das proteínas, êsse produto-maravilha contém 14 a 24 por cento de azeite da melhor qualidade, o qual é muito mais fácil de digerir que a maioria dos outros óleos e gorduras. Contém vitaminas A, B, e B^2, bem como proporções variáveis de C (os brotos), D, E, e K.

Leite de soja

Os chineses e outros povos orientais têm por muito tempo derivado seu leite do soja. Atualmente o leite de soja também está sendo recebido, com favor, nos Estados Unidos e noutros países, numa escala jamais atingida. Constatou-se que êste leite contém tôdas as propriedades nutritivas que o leite de vaca, sem as desvantagens dêste. É completamente livre dos germens das enfermidades que tornam o leite de vaca um portador de doenças. Pode-se preparar em casa, com facilidade, o leite de soja, segundo instruções contidas neste livro.

Convém salientar que o leite de soja pode ser usado como perfeito substituto do leite de vaca. Muitas clínicas e hospitais, hoje em dia, dão leite de soja às crianças e outros pacientes que não podem tolerar leite de vaca. As

cinco irmãs gêmeas Dione, sob os cuidados do Dr. Dafoe, no Canadá, foram alimentadas com leite de soja. Está comprovado que êste leite é ideal como alimento infantil, em lugar do leite de vaca.

Outros empregos do soja como alimento

O queijo comum do leite de vaca é imprôprio para o consumo, dado o seu grande conteúdo de micróbios. Um queijo muito superior pode ser feito do leite de soja. Êste tem igualmente sido um dos principais artigos de dieta do povo chinês. Também outros produtos podem ser derivados dêste feijão: óleo, margarina e muitos outros substitutos da carne, os quais tomam um lugar importante na dieta dos que abandonaram as panelas de carne. A farinha de soja pode ser usada de muitas maneiras, especialmente como suplemento da farinha de trigo, no preparo de pão. Um acréscimo de 10 por cento de farinha de soja à farinha comum, usada para os diversos fins culinários, representa um grande aumento do seu valor nutritivo.

Durante a última guerra mundial, sugeriu-se que os soldados alemães recebessem uma inoculação que os capacitasse a trabalhar àrduamente por vários dias. Esta sugestão, todavia, nunca pôde ser posta em prática.

O que os alemães, não obstante, usaram com excelentes resultados, foi o feijão-soja em suas várias formas. Foi realmente um alimento "blitzkrieg", e, no terreno da alimentação, uma "arma secreta".

Anos antes de rebentar a segunda guerra mundial, os alemães haviam feito experiências com o feijão-soja. Em 1872, o Professor Haberlandt, de Viena, descobriu valiosas propriedades alimentícias neste legume.

Os nazistas resolveram aproveitá-lo ao máximo, e, pois, cada ano, compravam enormes quantidades dos

países que o cultivavam. Só da Polonia foram compradas cêrca de 60 milhões de arrobas, do que a maior parte foi armazenada.

No plano nazista de alimentação durante a guerra, havia 262 receitas culinárias de soja. Era por êles usado em lugar de carne, leite e ovos. Após o término da segunda guerra mundial, foi, em conexão com o plano Marshall de auxílio à Europa, eleita uma comissão de peritos alemães em matéria de alimentação, para resolver como poderiam melhor enfrentar a escassez de alimento na Alemanha. O suprimento de proteínas em quantidade suficiente foi o maior problema, pois a carne e outros produtos derivados do animal estavam fora de questão. A solução foi encontrada no feijão-soja. Dado o seu transporte econômico e fácil cultivo, nada podia igualá-lo.

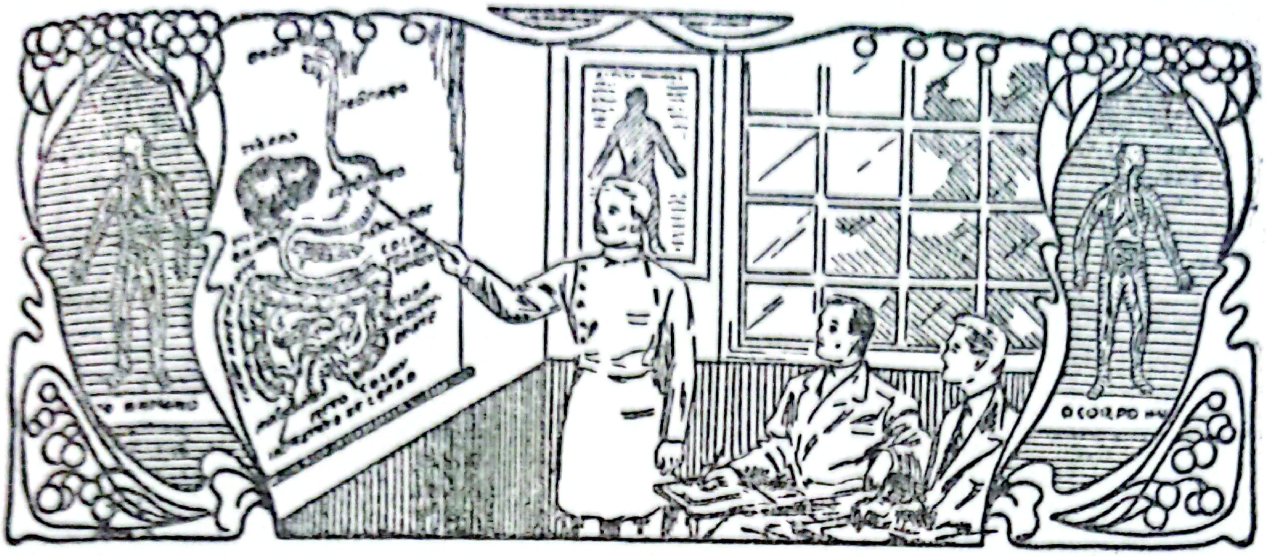
A seguir transcrevemos um artigo que certa vez apareceu no "Minneapolis Tribune", sôbre o feijão-soja:

"Os produtos do feijão-soja, atualmente desenvolvidos nos laboratórios da Archer-Daniels-Midlands Co., em Minneapolis, poderão mudar os hábitos alimentícios de uma nação inteira — a Alemanha.

"Os laboratórios já aperfeiçoaram uma lingüiça, de feijão-soja e vegetais, que, na aparência e no gôsto, é bem parecida ao produto real de carne. Estão agora procurando desenvolver um guisado de feijão-soja.

"Um perito alemão em matéria de alimentação, que experimentou os novos produtos, pronunciou que os mesmos mudariam o futuro alimentar de seu país. É o Dr. William Bening, o homem que convenceu as autoridades aliadas de que o feijão-soja e seu abundante conteúdo em proteína, é a solução dos problemas alimentares da Alemanha...

"É a única proteína vegetal que combina os 10 aminoácidos essenciais num equilíbrio capaz de estimular o crescimento e a energia da mesma maneira como as proteínas animais, esclareceu o Dr. Bening".



CAPÍTULO X

A FISIOLOGIA DA DIGESTÃO

O papel desempenhado pelos cinco sentidos

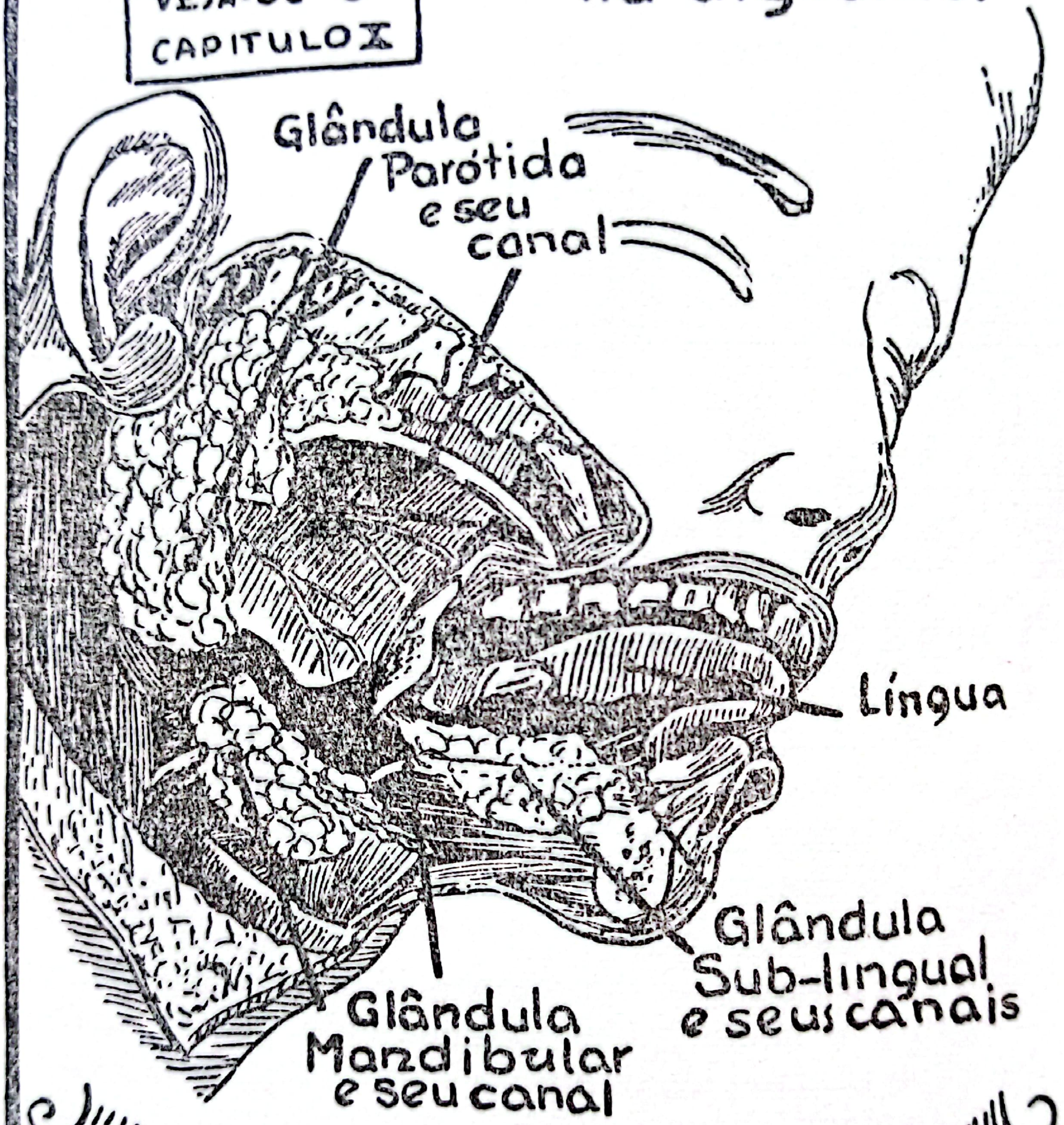
Vivemos numa época agitada e a geração atual tanto se ocupa com os cuidados desta vida moderna que pouco tempo toma para pensar no que se passa nos órgãos digestivos. Só lhe prestam atenção quando alguma coisa lá dentro não vai bem.

Nosso Criador nos deu os sentidos da visão, audição, tacto, olfato e gôsto. Foi determinado que os mesmos se desenvolvessem plenamente e exercessem suas funções de acôrdo com a lei natural, em perfeita harmonia mútua, e todos sob o contrôle da sede governamental do corpo, a mente. A vontade devia obedecer às decisões da mente, e, como poder executivo, pôr em prática as decisões. A maioria, porém, é controlada pelos sentidos, em vez de o ser pelo são juízo.

É fácil demonstrar a harmoniosa cooperação dos nossos sentidos na provisão diária de alimentos para a nutrição do corpo. Em primeiro lugar é a visão que

A BOCA — sua importância na digestão.

VEJA-SE O CAPITULO X



As glândulas segregam certos sucos (saliva), que reagem sobre o alimento, preparando-o para a digestão.

A saliva é indispensável na digestão, pelo que é necessário, por uma boa mastigação, ensalivar bem o alimento.



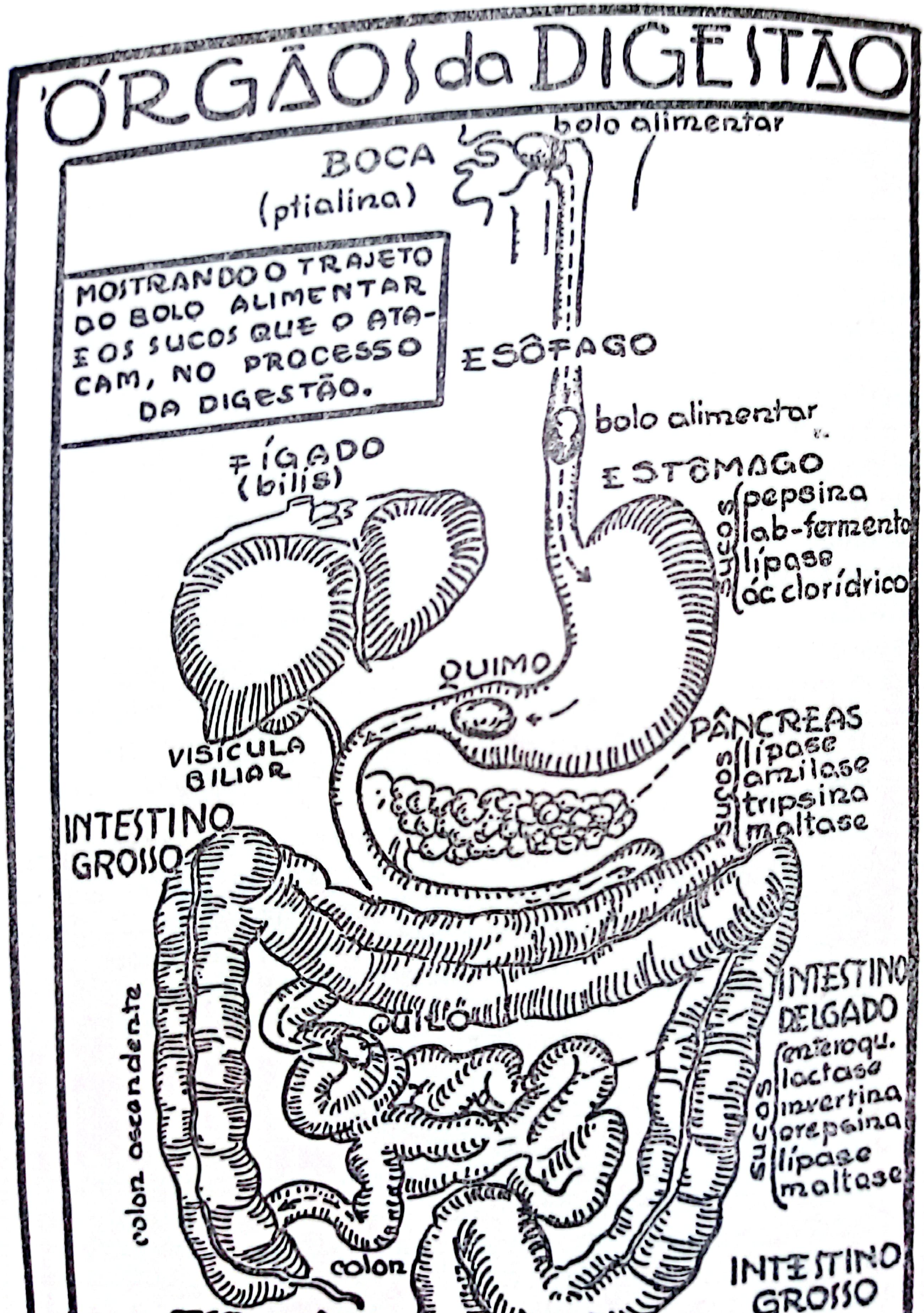
Eis os preciosos alimentos para uma refeição matinal! O desjejum deve constituir-se de uma boa porção de frutas. (Ver págs. 298, 301).

opera, quando vemos o alimento. Nosso desejo é então despertado e os fluidos digestivos começam a afluir à bôca. Mas o sentido da gustação ainda está inativo. Preparamos o alimento e as nossas sensações confirmam o que vimos com os nossos olhos. O olfato aumenta a atração, sendo bom o alimento; ou leva-nos a repeli-lo, caso seja mau. O gôsto é o inspector que dá o veredicto quando o alimento penetra na bôca. O único prazer especial que o alimento nos proporciona, sentimo-lo enquanto o bocado está na bôca, pois, tão logo ingerido, acaba-se o prazer. Muitos são enganados pelas primeiras impressões do sentido da gustação, e apressam-se a tomar mais alimento. Contudo, o segundo propósito do gôsto só é compreendido quando o alimento é bem mastigado e ensalivado. O estômago nunca deve guiar-se pelo nosso gôsto ou vista. Êstes sentidos desempenham seu papel, mas o supervisor final é a mente, que deve controlar os sentimentos e determinar se basta ou se devemos comer mais.

"Depois de o estômago fazer seu trabalho, digerindo uma refeição, não amontoeis mais trabalho sôbre êle até que tenha tido tempo para descansar e prover o suficiente suco gástrico para a próxima refeição. Pelo menos cinco horas devem mediar entre uma e outra refeição. E tende sempre em mente que, se experimentásseis, verificaríeis que duas refeições são preferíveis a três". 1.

O processo digestivo

A bôca. — A primeira e mais importante parte do processo digestivo realiza-se na bôca. Todo alimento deve ser bem mastigado, principalmente o que contém proteína, e mais ainda o que tem amido. O objetivo da mastigação é que as finas partículas do alimento sejam bem ensalivadas e preparadas para a digestão no estômago. A saliva contém uma diástase, a ptialina, que age imediata-


ÓRGÃOS da DIGESTÃO
MOSTRANDO O TRAJETO DO BOLO ALIMENTAR E OS SUCOS QUE O ATACAM, NO PROCESSO DA DIGESTÃO.
bolo alimentar
BOCA
(ptialina)
ESÔFAGO
bolo alimentar
ESTOMAGO
sucos
pepsina
lab-fermento
lipase
ác clorídrico
FÍGADO
(bilis)
QUIMO
VISICULA BILIAR
PÂNCREAS
sucos
lipase
amilase
tripsina
maltase
INTESTINO GROSSO
INTESTINO DELGADO
sucos
enteroqu.
lactase
invertina
orepsina
lipase
maltase
QUILO
colon ascendente
colon
CECO
APÊNDICE
RETO
INTESTINO GROSSO

mente sôbre os alimentos em que há amido, para transformar esta substância em outras mais simples. Muita gente se esquece de que o estômago não tem dentes. Convém, portanto, salientar que cada bocado deve ser mastigado pelo menos trinta vêzes antes de ser ingerido.

Tenhamos em mente que o comer põe em movimento a máquina muscular de todos os órgãos digestivos, por meio dos quais o alimento em primeiro lugar, e depois os resíduos, são transportados pelo canal alimentar. À medida que mastigamos, são transmitidos impulsos que estimulam a ação peristáltica.

O estômago. — Chegando o alimento ao estômago, já saíu a ordem às glândulas das paredes estomacais para segregarem o suco gástrico, que agora está pronto para iniciar sua ação sôbre a proteína. O alimento permanece normalmente quatro horas no estômago, após o que passa, através de uma válvula chamada piloro, para o duodeno. Alí recebe a bilis do fígado e o suco pancreático do pâncreas. Cada qual desempenha seu papel em reduzir os alimentos em suas partes componentes, prontas para a absorção.

O intestino. — Passa então para o intestino delgado onde a digestão é completada pela ação conjunta de todos êsses sucos. O intestino delgado mede aproximadamente vinte pés (6,60 m.), de comprimento. Nas suas dobras há milhões de radículas que absorvem tudo o que está pronto para entrar no sangue.

O alimento permanece no intestino delgado cêrca de quatro horas, e depois de absorvidas as substâncias nutritivas, os resíduos passam para o cólon para serem eliminados.

O ciclo deve ser completado dentro de vinte e quatro horas, desde o momento em que o alimento é tomado até a eliminação dos resíduos.

"A refeição matinal deve chegar ao cólon, já absorvidas pelo corpo tôdas as substâncias aproveitáveis, por volta do meio-dia, devendo ser eliminada o mais tardar até a manhã do dia seguinte, e se os órgãos digestivos funcionam normalmente, os resíduos do almoço e jantar devem ser eliminados juntamente com a primeira refeição. Um ciclo mais vagaroso já é constipação (prisão de ventre), e indica retenção dos resíduos nos intestinos por tempo demasiado longo.

"Sob condições normais, há um impulso no sentido de pôr em movimento os intestinos após cada refeição. Sendo os órgãos bem educados, num corpo bem tratado, êles reagem desta maneira, sob condições perfeitamente normais". 2.

Alimentos cozidos e alimentos crus

"Teòricamente, os alimentos crus são superiores aos cozidos, pois provêem o corpo de todos os elementos nutritivos, especialmente as vitaminas e minerais no seu estado original, intacto. Não há dúvida de que as pessoas que têm dentes perfeitos e bons órgãos digestivos, bem como oportunidade para fazer, cada dia, exercícios físicos ao ar livre, podem tirar os maiores benefícios dos alimentos naturais crus, como sejam frutas, nozes, vegetais de folhas verdes, etc., acompanhados, às vêzes, de laticínios. Mas grande número de pessoas têm usado, por tôda a vida, alimentos mormente cozidos, e, por falta de exercícios regulares ao ar livre, têm a tal ponto enfraquecido seus órgãos digestivos e assimilativos, que não podem tirar o máximo proveito nutritivo dos alimentos crus. Tais pessoas, ao mudarem da dieta ordinária para a alimentação crua, devem fazê-lo gradualmente. Nas condições atuais, para a maioria das pessoas as refeições devem consistir em 75% de alimentos crus e 25% de alimentos cozidos, bem preparados..." 3.

"Se bem que os advogados da alimentação exclusivamente crua possam ter muitos argumentos em seu favor, sob as condições de vida atuais, nem todos podem mudar repentinamente de uma dieta de alimentos na maior parte cozidos para uma de alimentos exclusivamente crus...

"A extensa manipulação de produtos desvitalizados, com as suas conseqüências fatais para a saúde do homem, é uma das características de nossa idade comercial, especialmente nestes últimos cinqüenta anos. Os efeitos prejudiciais e degeneradores do crescente consumo de alimentos empobrecidos, adulterados e enlatados em conserva, acompanhados de intensivo uso de estimulantes e narcóticos, far-se-ão sentir mais e mais pelos nossos descendentes, a menos que nos despertemos para a grande importância da reforma dietética e adotemos métodos mais sadios no viver e pensar.

"A mudança na nossa dieta deve ser feita gradual e inteligentemente, considerando-se sempre nosso estado de saúde e as condições sob as quais vivemos atualmente. Alimentando-se, por muitos séculos, de alimentos em sua maioria cozidos, e privando-se dos necessários exercícios físicos ao ar livre, os órgãos digestivos do homem civilizado enfraqueceram, de maneira que, em muitos casos, não pode mudar repentinamente para uma dieta de alimentos crus, especialmente cereais, vegetais fibrosos e amidoados, sem grandes inconveniências. Devemos começar por rejeitar todos os produtos desvitalizados e preparar nossos alimentos sem privá-los dos sais orgânicos essenciais.

"Não há dúvida de que o cozimento, especialmente se prolongado, diminui o valor dos alimentos. Devemos porém ter em mente que a maioria das pessoas, devido a seus dentes imperfeitos, não podem mastigar completamente muitos mantimentos crus, nem tão pouco podem os seus sucos digestivos, por serem fracos, extrair deles os necessários elementos nutritivos.

"Caso, porém, se prefira cozer os alimentos, deve-se fazê-lo com as modernas panelas a vapor (ou pressão), que permitem um rápido amolecimento da celulose que reveste as hortaliças, sem imergí-las n'água. Por êste método só se perde uma pequena parte de seu valor nutritivo. Tornam-se, porém, quando cozidas em panelas a vapor, mais apetecíveis e também mais acessíveis aos sucos digestivos". 4.

A maioria das hortaliças podem ser comidas cruas; as raízes cortadas ou raladas, e preparadas de maneira saborosa em forma de salada. As hortaliças mais grosseiras, todavia, devem ser preferivelmente cozidas, pois os estômagos são, em geral, excessivamente debilitados para digeri-las. Isto se verifica especialmente com as hortaliças amidoadas, como sejam as batatas e os cereais. O cozimento solta o amido para facilitar a digestão e, ao mesmo tempo, torna mais saboroso o alimento.

Os que têm dentes estragados e estômagos delicados ficarão surpresos ao saber que podem comer frutas e hortaliças raladas, ao passo que não podiam antes tolerá-las. Isto também se aplica às maçãs e aos pepinos. Muitos têm obtido grandes benefícios dos puros sucos extraídos de frutas e hortaliças selecionadas. São muito valiosos no tratamento de muitas doenças.

Fatôres que atrasam a digestão

No cozimento, os elementos nutritivos da comida sofrem, nalgum sentido, uma transformação semelhante à que sofreriam se experimentassem a ação dos sucos digestivos. Daí é que o principal objetivo do cozimento das hortaliças é torná-las mais digestíveis e próprias para alimentar o organismo. A digestão no estômago é delongada:

1) quando as hortaliças amidoadas não são inteiramente cozidas;
2) quando o estômago e os fluidos gástricos são fracos;
3) quando a comida é muito gordurosa (fritadas, por exemplo), caso em que os glóbulos da gordura envolvem as finas partículas das substâncias nutritivas, impedindo a ação dos fluidos digestivos sôbre os mesmos.

Citamos a seguir uma experiência publicada no "American Journal of Physiology", vol. 51, N.º 2, de Março de 1920:

"As referidas pessoas, em número de vinte e cinco, foram classificadas como pertencentes aos tipos de evacuação rápida e vagarosa. O tempo médio de evacuação para os 'rápidos' foi de duas horas, e para os 'vagarosos' duas horas e meia. Pelo resumo e as conclusões tiradas, notamos os seguintes pontos interessantes: O arroz integral cozido e a cevada cozida geralmente saíam do estômago antes do arroz polido...

"Batatas cozidas, amassadas e preparadas com nata saíam do estômago dos 'vagorosos' em duas horas a três horas e meia. Batatas fritas, com manteiga, levavam mais que o tempo médio. Batatas fritas simples levavam aproximadamente o mesmo tempo que as batatas cozidas, ou seja, duas horas e meia. Batatas doces, porém, quer cozidas, assadas ou fritas, permaneciam no estômago por mais tempo que as batatinhas.

"Beterrabas cozidas saíam do estômago ràpidamente, isto é, dentro de uma a duas horas. Vagens levavam sòmente uma hora e meia a duas horas; nabos cozidos uma hora e meia; cenouras cozidas duas e um quarto a duas horas e meia; cebolas, refogadas ou fritas, levavam mais tempo que cebolas cruas... Feijão cozido e assado, contendo muita proteína, levava duas e um quarto de horas a três horas e meia.

"Em geral, as hortaliças cruas, contendo pouca proteína, como seja cenoura, tomate, repolho, alface, rábano, pepino, etc., deixam o estômago ràpidamente e sem muita mudança. A alface, por exemplo, apesar de seu caráter volumoso, verificou-se ser um dos alimentos de mais fácil evacuação, e a reação a êste vegetal foi semelhante a do repolho cru. A adição de açúcar e vinagre, ou óleo e vinagre, constatou-se que atrasa a evacuação".

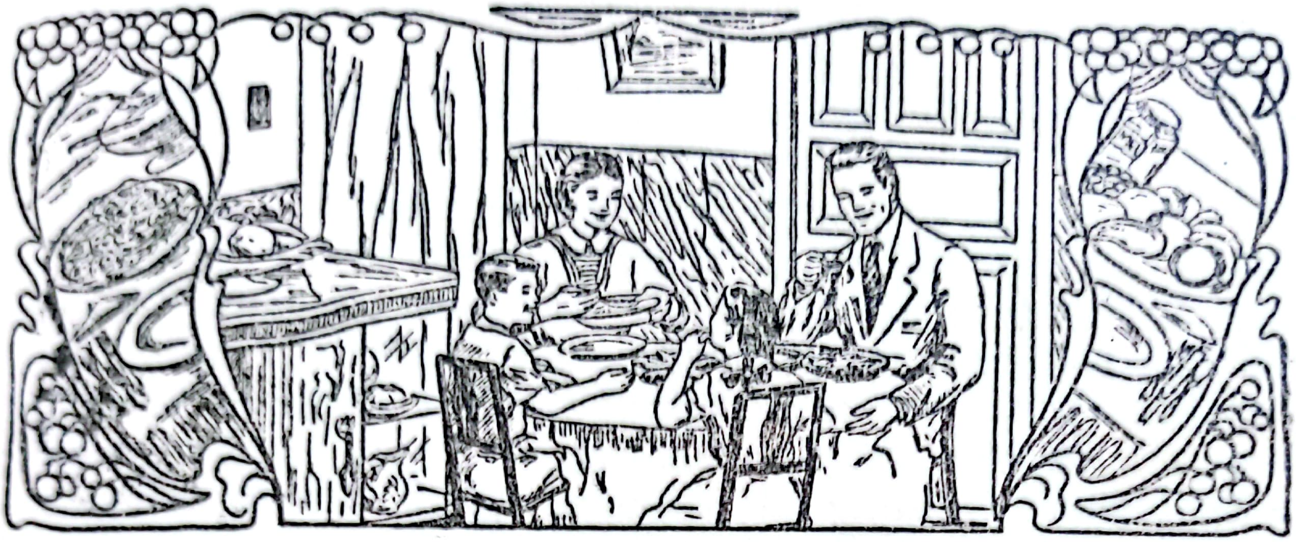
1 — Unpublished Testimony. Agôsto, 1896, (E. G. White)
2 — Abundant Health, pág. 109 (J. G. White).
3 — Vital Facts about Foods, pág 208. (Otto Carque).
4 — Vital Facts about Food, pág. 124 (Otto Carque).



— 0 —



A CASTANHA — UM BOM ALIMENTO (cap. XVII).



CAPÍTULO XI

A HIGIENE ALIMENTAR

"Portanto, quer comais quer bebais, ou façais outra qualquer coisa, fazei tudo para glória de Deus." 1.

Se o povo seguisse esta instrução bíblica, certamente gozaria de muito mais saúde.

O alimento deve ser de boa qualidade

Correm grande perigo aquêles que, por falta de inteligente interêsse, comem alimentos tão deficientes que não podem suprir as necessidades do corpo. Abandonam certos artigos dietéticos pesados, mas não os substituem por outros alimentos certos. Assim enfraquecem, simplesmente porque não tomam o necessário e inteligente interêsse com respeito à qualidade do alimento que comem. Pelo seu rumo imprudente trazem opróbrio sôbre a reforma dietética.

A regularidade no comer é de importância vital

"Deve haver tempo determinado para cada refeição. Nesta ocasião cada qual coma o que o organismo requer, não tomando mais nada até a outra refeição. Muitos há que comem quando o organismo não tem necessidade de alimentos, a intervalos irregulares e entre as refeições, porque não têm suficiente fôrça de vontade para resistir à tentação. Quando em viagem, alguns ficam constantemente mordicando qualquer comestível que lhes chegue ao alcance. Isto é muito prejudicial. Se os viajantes comessem regularmente alimentos simples e nutritivos, não sentiriam tamanha fadiga nem sofreriam tanto enjôo". 2.

Comer entre as refeições e tarde à noite

"Outro hábito prejudicial é o de comer justamente antes de ir para a cama. As refeições regulares podem ter sido tomadas, mas, por sentir-se uma sensação de fraqueza, toma-se mais alimento. Pela condescendência, esta prática errônea se torna hábito, e muitas vêzes se fixa tão firmemente que se julga impossível dormir sem alimento. Em conseqüência de se tomar ceias tardias, o processo da digestão continua através as horas de sono. Mas, se bem que o estômago trabalhe constantemente, seu trabalho, para que, como os outros órgãos do corpo, muitas vêzes perturbado por sonhos desagradáveis, e pela manhã a pessoa acorda sem sentir-se refrescada e com pouca disposição para a refeição matinal. Quando nos deitamos para repousar, o estômago já devia ter realizado seu trabalho não é executado devidamente. O sono é possa repousar. Para pessoas de hábitos sedentários, as ceias tardias são particularmente prejudiciais. Os distúrbios que nelas se criam são muitas vêzes o começo de doenças que findam na morte.

"Em muitos casos a fraqueza que leva ao desejo de comer é sentida em virtude dos órgãos digestivos terem sofrido abuso demais durante o dia. Depois de digerirem uma refeição, os órgãos digestivos necessitam de repouso. Pelo menos cinco ou seis horas devem entremear as refeições; e a maioria das pessoas que experimentarem êsse plano, verão que duas refeições são preferíveis a três". 3.

Comer em excesso

"Dá-me o alimento que me é necessário, para não suceder que, estando eu farto, eu te negue". 4.

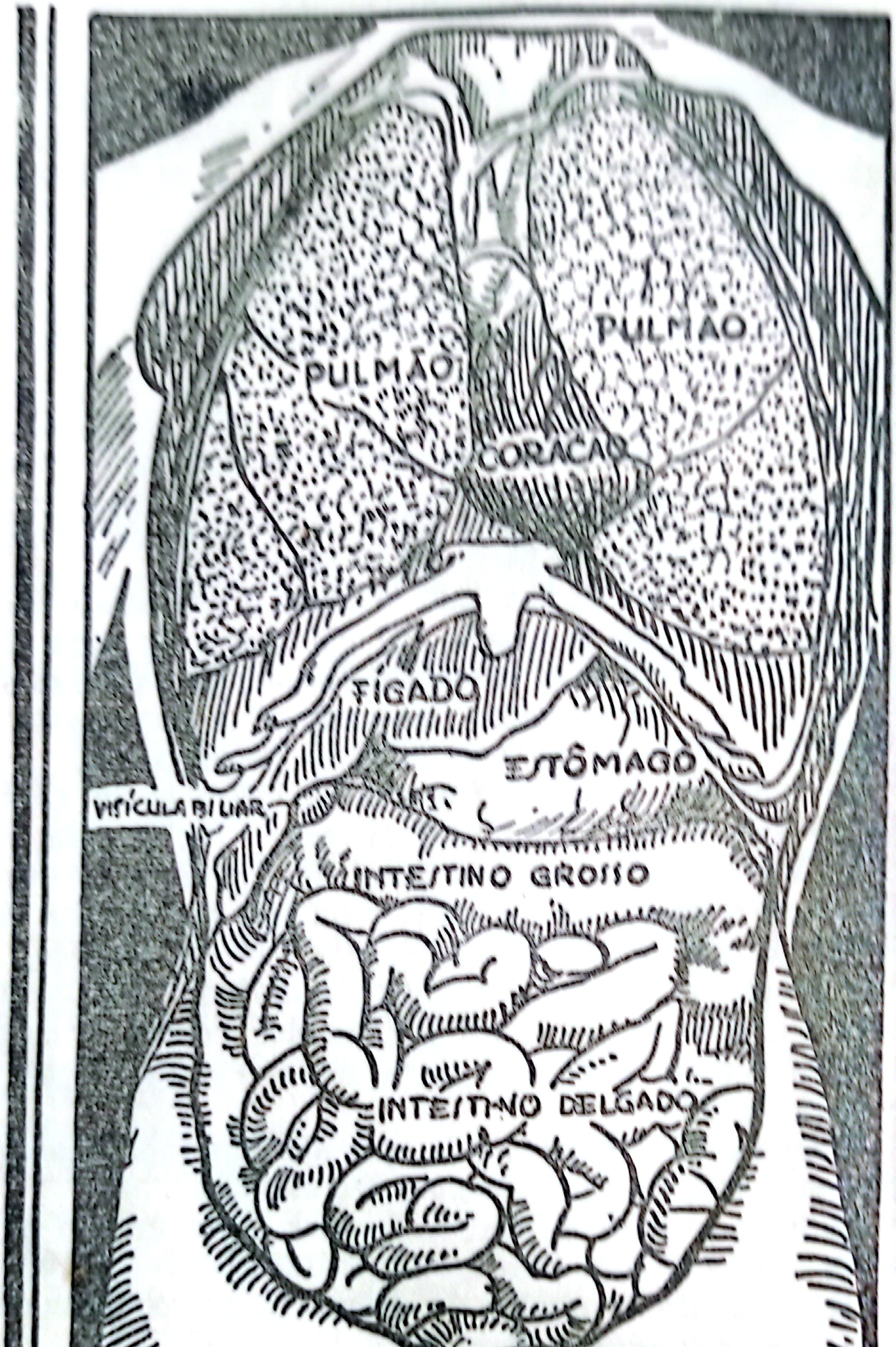
Quando os que se chamam cristãos e professam crer na Bíblia, proferem a oração "O pão nosso de cada dia nos dá hoje", seria bom se considerassem as palavras do sábio Salomão. O alimento "necessário" é justamente a quantidade adequada de mantimentos selecionados.

De maneira geral, a maioria do povo come muito mais do que o seu organismo requer. Na questão do apetite, sobrevém ao homem uma das maiores provas. É-lhe dada a liberdade de manter ou não seu apetite em sujeição a um contrôle inteligente. Neste sentido, a Bíblia prescreve o seguinte princípio divino: "Bem-aventurada tu, ó terra, cujo rei é filho dos nobres, e cujos príncipes comem a tempo, para refazerem as fôrças, e não para bebedice".

"Como a cidade derribada, que não tem muros, assim é o homem que não pode conter seu espírito". 5.

Quando o povo de Israel foi por Deus guiado pelo deserto e alimentado com maná, foram dadas instruções especiais quanto à qualidade e quantidade de alimento necessário para cada indivíduo.

"E, vendo-a os filhos de Israel, disseram uns aos outros: Que é isto, porque não sabiam o que era. Disse-lhes pois Moisés: Êste é o pão que o Senhor vos deu



As vísceras do corpo humano

para comer. Esta é a palavra que o Senhor tem mandado: Colhei dêle cada um conforme ao que pode comer, um gomer por cada cabeça, segundo o número das vossas almas; cada um tomará para os que se acharem na sua tenda. E os filhos de Israel fizeram assim; e colheram, uns mais e outros menos. Porém, medindo-o com o gomer, não sobejava ao que colhera muito, nem faltava ao que colhera pouco; cada um colheu tanto quanto podia comer". 6.

Esta restrição desempenhava um papel importante na educação dos israelitas. O leitor poderá ver, pela Escritura, como foram impostos limites aos que eram glutões e ajuntavam mais do que fôra especificado. Apesar de que o maná era por si um alimento ideal foi necessário pôr um limite à quantidade que cada qual deveria comer.

Comer em excesso é um pecado contra o que condescende com esta prática. É tão perigoso comer em demasia como alimentar-se deficientemente. Não é a quantidade de alimento que tomamos que nos é benéfica, mas sim a quantidade que é assimilada. Bem poucos há que consideram os processos que têm lugar no aparelho digestivo; antes fazem com que seus órgãos sobrecarregados trabalhem dia e noite. Não lhes dão repouso, até que finalmente entram em greve ou capitulam. Qualquer coisa que entre no estômago além das necessidades do corpo, apenas chama à ação as fôrças vitais para livrarem o organismo dos excedentes.

Muitos são os que morrem de glutonaria, mas de fome ninguém morre, num país de fartura, como êste. Sim! Um dos maiores males a ser temido e evitado, é o comer demais. Muitos, porém, abrem propositalmente as portas a êste mal, convidando-o a entrar. Há pessoas que pensam dever comer muito para não ficarem subnutridas. Obrigam seus filhos a comer tôda hora "para engordarem e ficarem fortes". E, vendo que o resulta-

do, como muitas vêzes acontece, é o contrário do que esperavam, acham que seus filhos ainda não comem suficientemente, e os obrigam a comer mais ainda. Mas o resultado é cada vez mais desapontador.

A prática mostra que indivíduos bem robustos muitas vêzes comem estranhavelmente pouco, ao passo que outros, que são miudos, fracos e magros, comem duas ou três vêzes mais que os primeiros.

O fato é que comer demais equivale a ficar sub-nutrido, porque o excesso sobrecarrega e embaraça o aparelho digestivo, impossibilitando uma digestão normal. Isto impede o organismo de aproveitar as substâncias que lhe são necessárias, vindo, em conseqüência, a sub-nutrição. Daí a razão por que muitos glutões são miudos, magros e fracos. É que estão sub-nutridos. O único remédio que se lhes recomenda é, em primeiro lugar, jejum, e, depois, comer moderadamente.

Os que acariciam o hábito de condescender com o apetite além das suas necessidades, verão que o estômago se há de dilatar e pedir cada vez mais. Tudo isto, todavia, será prejudicial, não só ao físico, mas também às faculdades da mente. As paixões animais são despertadas enquanto as faculdades mentais são entorpecidas.

Decresce a faculdade de pensar rápido e discernir entre o êrro e a verdade. Assim é que o comer em excesso, mesmo em se tratando de alimentos bons, é uma transgressão da lei de nossa existência.

"É pecado ser intemperante na quantidade do alimento tomado, mesmo se a qualidade não fôr objetável. Muitos pensam que, se não comerem carne e outros artigos dietéticos pesados, podem comer de alimentos simples até o ponto de não poderem tomar mais nada com facilidade. Eis aqui um engano. Muitos professos reformadores da saúde nada mais são que glutões. Deitam

sôbre os órgãos digestivos tamanha carga que a vitalidade do organismo se esgota com os esforços para dispor do alimento. Isto também exerce influência deprimente sôbre o intelecto, pois a fôrça dos nervos do cérebro é chamada em auxílio do estômago no seu trabalho". 7.

Os males das refeições servidas por turnos

"O costume determinou que a comida seja posta na mesa por turnos. Não sabendo o que vem em seguida, pode alguém comer bastante de um prato que talvez não lhe seja o mais conveniente. Quando o último prato é servido, aventura-se muitas vêzes a ultrapassar o limite, tomando a tentadora sobremesa que, no entanto, não lhe faz bem. Se todos os pratos de uma refeição são postos na mesa logo ao comêço, tem-se oportunidade de fazer a melhor escolha". 8.

Efeitos do comer em excesso

"Às vêzes o resultado do comer em demasia é sentido imediatamente. Noutros casos, não há sensação de dôr, mas os órgãos digestivos perdem sua fôrça vital, sendo solapado o fundamento da saúde física.

"O excesso de alimento sobrecarrega o organismo e produz condições mórbidas e febricitantes. Chama uma indevida quantidade de sangue para o estômago, causando rápido esfriamento dos membros e extremidades. Deita pesada carga sôbre os órgãos digestivos, e, acabando êstes de realizar seu trabalho, há um sentimento de fraqueza e languidez. Algumas pessoas, que contìnuamente comem em excesso, chamam fome a esta sensação de esvaimento, a qual não é causada senão por sobrecarga aos órgãos digestivos. Às vêzes a mente fica anuviada e falta inclinação para esfôrço mental ou físico.

mente. Irritam o delicado revestimento dos órgãos digestivos, criam uma condição febril no sangue, abalam os nervos e provocam um desejo por estimulantes mais fortes, levando finalmente a muitos excessos, inclusive o hábito da bebida. A pimenta tem sôbre o fígado um efeito semelhante ao do gim. A mostarda é um severo irritante. O colorau é feito de várias maneiras, mas leva diversos condimentos picantes. Não deve ser usado. O suco de tomates preparado com condimentos e vinagre é impróprio para o uso. A massa de tomate pode ser feita sem qualquer dêsses ingredientes prejudiciais, e é um alimento saudável.

Resultados vitais em jôgo

"Todos os dias homens em posições de confiança têm decisões a tomar, das quais dependem resultados de grande importância. Muitas vêzes têm que pensar ràpidamente, e isto só pode ser feito com êxito pelos que praticam estrita temperança. A mente se fortalece com o tratamento correto das faculdades físicas e mentais. Se a tensão não é grande demais, sobrevém renovado vigor a cada esfôrço. Mas a obra dos que têm importantes planos a considerar e importantes decisões a tomar, é freqüentemente afetada para o mal pelos resultados de uma dieta imprópria. Um estômago perturbado produz um estado mental desordenado e incerto. Muitas vêzes causa irritabilidade, aspereza ou injustiça. Muitos planos que seriam uma bênção para o mundo são postos de lado; muitas medidas injustas, opressivas e mesmo cruéis são executadas em resultado de condições doentias provenientes de hábitos errôneos de comer.

"Eis uma sugestão para todos os que têm trabalho sedentário ou principalmente mental; experimentem-no os que têm suficiente coragem moral e contrôle próprio.


Fatores que auxiliam a DIGESTÃO
Veja-se CAPÍTULO X
1º REPOUSO
2º BOM HUMOR
3º SABOR
4º OTIMISMO

Em cada refeição tomai sòmente duas ou três espécies de alimento, e não comais além do que é necessário para satisfazer a fome. Fazei exercícios ativos diàriamente, e vereis como haveis de tirar benefícios". 11.

Frugalidade

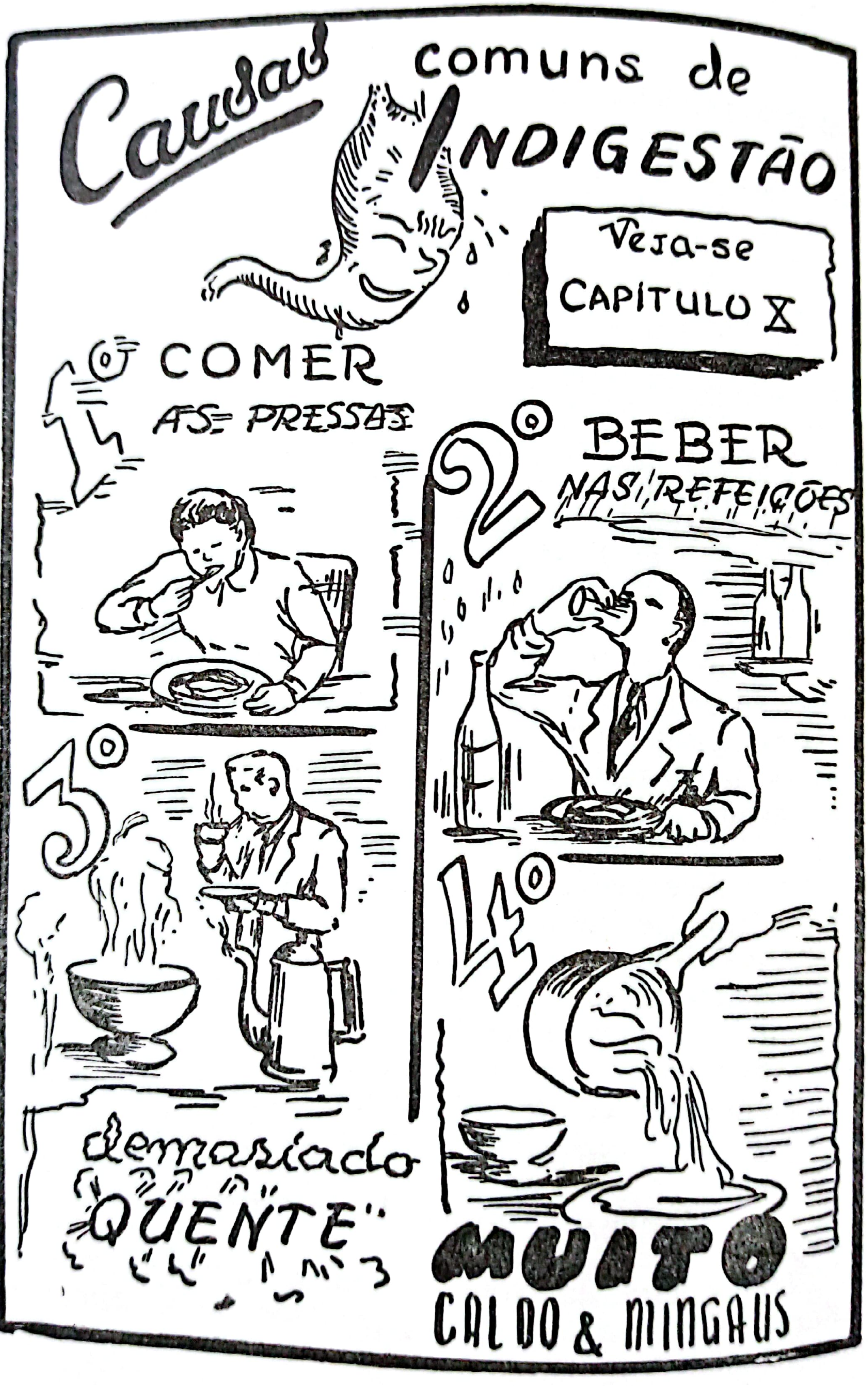
"A sobriedade na alimentação é recompensada com vigor mental e moral; é também eficaz no domínio das paixões. O excessivo comer é especialmente prejudicial aos que são de temperamento indolente; êstes devem comer frugalmente, e fazer bastante exercício físico. Existem homens e mulheres de excelentes aptidões naturais, que não realizam metade do que poderiam efetuar se exercessem domínio sôbre si mesmos quanto a negar-se ao apetite.

"Muitos escritores e oradores falham nesse ponto. Depois de comer à vontade, entregam-se a ocupações sedentárias, lendo, estudando ou escrevendo, não se dando nenhum tempo para o exercício físico. Em conseqüência, é entravado o livre fluxo dos pensamentos e das palavras. Não podem escrever nem falar com a intensidade e o vigor necessários para atingir o coração; seus esforços são fracos e infrutíferos.

"Aquêles sôbre quem impendem importantes responsabilidades, e sobretudo os que são guardas dos interêsses espirituais, devem ser homens de viva sensibilidade e rápida percepção. Mais que os outros devem êles ser temperantes no comer. Alimento muito condimentado e luxuoso não deveria ter lugar em sua mesa". 12.

Causas comuns de indigestão

"Muitos ignoram voluntàriamente a sua própria estrutura. Guiam seus filhos no mesmo caminho da condescendência egoísta a que êles se entregaram, levando-



Causas comuns de INDIGESTÃO
Veja-se CAPÍTULO X
1º COMER ÀS PRESSAS
2º BEBER NAS REFEIÇÕES
3º demasiado QUENTE
4º MUITO CALDO & MINGAUS

os a sofrer a pena da transgressão das leis da natureza. Vão para países distantes em busca de um clima melhor, mas o seu estômago lhes criará uma atmosfera infecta, onde quer que se estabeleçam. Trazem sôbre si sofrimentos que ninguém pode aliviar". 13.

Excesso

Uma das principais causas da indigestão, senão a principal, é o comer demais. Nunca se deve comer mais que o suficiente para satisfazer as exigências do organismo. Ao deixar a mesa, nunca se deve lamentar por não ter comido "mais um pouco". Antes de menos que demais.

Às pressas

"A fim de que a digestão seja boa, o alimento deve ser comido devagar. Os que desejam evitar a indigestão e os que reconhecem o dever de manter tôdas as suas faculdades em condições que os capacitem a prestar o melhor serviço a Deus, devem lembrar-se disto constantemente. Se tendes pouco tempo para comer, não engulais o alimento, mas comei menos e devagar... Os que estão excitados, ansiosos ou com pressa, fariam bem em não comer até que tenham experimentado descanso ou alívio, pois as fôrças vitais, já severamente sobrecarregadas, não podem suprir o necessário suco gástrico... Comei devagar e deixai a saliva misturar-se com o alimento". 14.

Beber nas refeições

"O alimento não deve ser levado para baixo com auxílio de água. Não há necessidade de bebida nas refeições. Quanto mais líquido se introduz no estômago juntamente com a refeição, tanto mais difícil se torna a

digestão do alimento, pois o líquido deve ser primeiro absorvido... Muitos cometem o êrro de beber água fria nas refeições. Tomada nas refeições, a água diminui a ação das glândulas salivares; e quanto mais fria a água tanto mais prejudicial ao estômago. Água gelada ou limonada gelada, tomadas na refeição, paralisam a digestão até que o organismo tenha comunicado ao estômago calor suficiente para permitir o reencetamento de seu trabalho.

"Bebidas quentes são debilitantes, e, além disto, os que condescendem com o seu uso tornam-se escravos do hábito... Se porém se desejar alguma coisa para matar a sêde, tome-se água pura um pouco de tempo antes ou depois da refeição. Isto é só o que a natureza requer. Não tomeis nunca chá, café, cerveja, vinho ou qualquer bebida alcoólica. A água é o melhor líquido possível para limpar os tecidos". 15.

"Não useis muito sal; evitai o uso de pickles e alimentos condimentados; comei muita fruta; e, assim, a irritação que pede tanta bebida na hora da refeição desaparecerá grandemente". 16.

Alimentos quentes

"Sopas, pudins e outros artigos desta espécie são muitas vêzes tomados muito quentes, e, em conseqüência disto, o estômago fica debilitado. Deixai-os esfriar parcialmente antes de serem tomados". 17.

Caldos e mingaus

"Comer muito mingau não assegura saúde aos órgãos digestivos, pois é muito líquido". 18.

"As hortaliças, para os que as podem usar, preparadas de maneira saudável, são preferíveis a caldos ou mingaus". 19.

Fatores que auxiliam a digestão

Temperança

Assim como o comer em excesso provoca a indigestão, assim, por outro lado, o comer moderadamente auxilia a digestão. Outrossim, após um distúrbio gástrico por excesso de comida, não há melhor remédio que o jejum.

Repouso

O estômago deve ter períodos regulares de trabalho e repouso. Enfraquece quando contìnuamente em trabalho. Satisfazei-vos com alimentos simples, comendo duas ou, quando muito, três vêzes ao dia.

Bom humor

"Nas horas das refeições, lançai fora o cuidado e os pensamentos ansiosos; não sejais apressados, mas comei devagar e contentes, com os vossos corações cheios de gratidão a Deus por tôdas as Suas bênçãos". 20.

Sabor

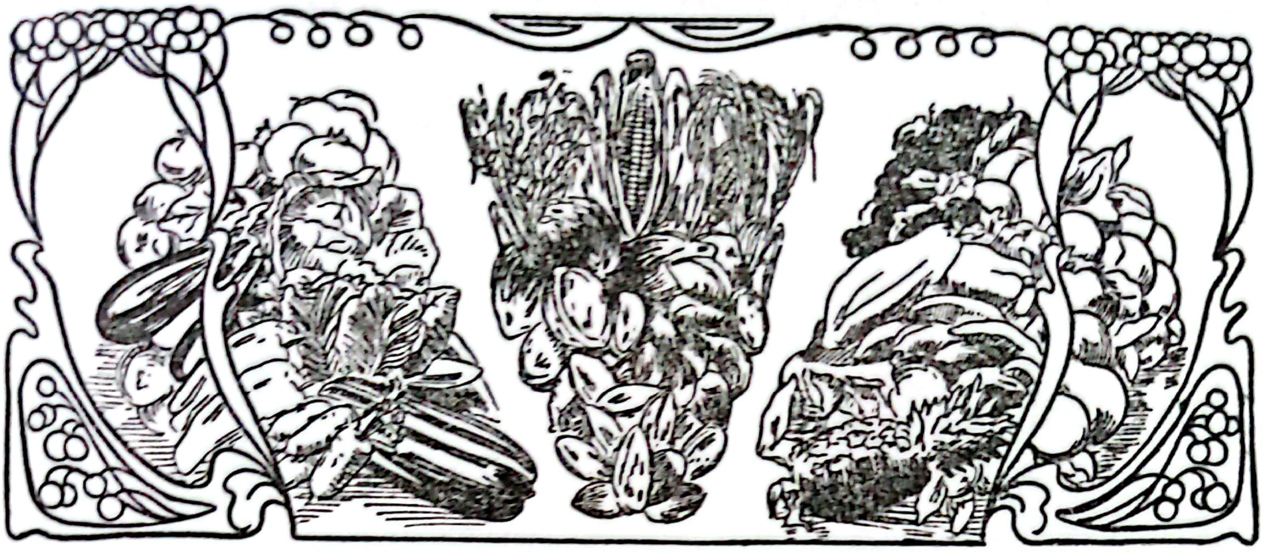
"É importante sentirmos sabor pelos alimentos que tomamos. Se assim não fazemos, mas comemos mecânicamente, não somos nutridos e reedificados como se comêssemos com gôsto os alimentos que introduzimos no estômago". 21.

Depois da refeição

Quanto menos atenção chamamos para o estômago após a refeição tanto melhor. Se receais que o alimento que tomastes vos fará mal, assim será com certeza. Comei sòmente o que fôr suficiente; levantai-vos em seguida da mesa, sentindo-vos livres em vossa consciência.

Exercícios moderados ajudam grandemente a digestão. Uma boa caminhada após as refeições é muito benéfica. O ar fresco vitaliza o organismo e melhora a digestão.

1 — I Coríntios, cap. 10, vers. 31.
2 — Ministry of Healing, pág. 303 (E. G. White).
3 — Ministry of Healing, pág. 303 (E. G. White).
4 — Provérbios, cap. 30, vers. 8, 9.
5 — Eclesiastes, cap. 10, vers. 7; Provérbios, cap. 25, vers. 28.
6 — Êxodo, cap. 16, vers. 16-18.
7 — Testimonies for the Church, Vol. 2, pág. 412 (E. G. White).
8 — Ministry of Healing, pág. 306 (E. G. White).
9 — Ministry of Healing, pág. 306 (E. G. White).
10 — Ministry of Healing, pág. 306 (E. G. White).
11 — Ministry of Healing, págs. 309, 310 (E. G. White).
12 — Ministry of Healing, pág. 308 (E. G. White).
13 — Unpublished Testimony, 25 de agôsto, 1897 (E. G. White).
14 — Review and Herald, 1884, n.º 31 (E. G. White).
15 — Review and Herald, 1884, n.º 31 (E. G. White).
16 — Ministry of Healing, pág. 305 (E. G. White).
17 — Review and Herald, 1884, n.º 31 (E. G. White).
18 — Youth's Instructor, 31 de maio, 1894 (E. G. White).
19 — Unpublished Testimony, 11 de janeiro, 1897 (E. G. White).
20 — Gospel Workers, pág. 174 (E. G. White).
21 — Testimonies for the Church, Vol. 1, pág. 682 (E. G. White).



CAPÍTULO XII

ELEMENTOS NUTRITIVOS, ESSENCIAIS À SAÚDE

O alimento é qualquer substância que, introduzida num corpo animal ou vegetal, serve, por meio de uma ação orgânica, para edificar uma estrutura normal ou suprir o desgaste dos tecidos.

"Nosso corpo é formado pela comida que ingerimos. Há constante desgaste dos tecidos do corpo; todo movimento de qualquer órgão implica um desgaste, o qual é reparado por meio do alimento. Cada órgão do corpo requer sua parte de nutrição. O cérebro deve ser abastecido com sua porção; os ossos, os músculos, os nervos, requerem a sua. Maravilhoso é o processo que transforma a comida em sangue, e se serve dêste sangue para restaurar as várias partes do organismo; mas êsse processo está prosseguindo contìnuamente, suprindo a vida e a fôrça a cada nervo, cada músculo e tecido". 1.

Composição do corpo humano

70% Água	Oxigênio Hidrogênio

19% de Proteínas	Carbono Oxigênio Enxôfre Hidrogênio Nitrogênio
7,5% Gorduras	Carbono Oxigênio Nitrogênio Hidrogênio
0,5% Carbo-hidratos	Carbono Oxigênio Hidrogênio
3% Sais minerais de:	Cálcio Fluor Ferro Fósforo Potássio Cloro Iodo Magnésio Sódio Enxôfre

Elementos nutritivos

Se sabemos, aproximadamente, a quantidade de cada elemento contido no corpo humano, achamo-nos mais aptos a escolher os alimentos mais adequados para suprir os desgastes. O corpo deve ser nutrido pelos mesmos elementos de que é formado.

Para prover às necessidades diárias do corpo, pode-se considerar uma ração equilibrada a que consiste em

3600 gramas de água
70 " " proteínas
70 " " gorduras
450 " " carbohidratos
peq. quant. de minerais
peq. quant. de vitaminas

CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

Classe 1

Alimentos que dão calor e energia

- Glícides (Hidratos de carbono)
 - amidos
 - cereais
 - cevada
 - milho
 - aveia
 - arroz
 - trigo
 - centeio
 - legumes
 - feijões e favas
 - tubérculos
 - batatinha ou batata inglesa
 - raízes
 - mandioca
 - batata doce
 - etc.
 - produtos industriais
 - pão
 - macarrão
 - farinhas
 - milho
 - trigo
 - mandioca (tapioca)
 - bolos
 - sagu
 - açucares
 - mel
 - frutas doces:
 - uva (glicose)
 - sorgo
 - cana (sacarose - açúcar de cana)
 - beterraba
 - produtos industriais
 - doces em geral
 - açúcar branco

Lipides (Gorduras)	óleos e gorduras vegetais	óleo de oliva óleo de amendoim óleo de caroço de algodão óleo de girassol óleo de gergilim óleo de côco (pode apresentar-se sob a forma de gordura)
	produtos animais	leite manteiga nata de leite creme de leite outros produtos não são indicados
	frutos	azeitonas nozes castanhas abacate
	leguminosas	feijão-soja

Os açúcares e amidos são alimentos pertencentes à classe dos carbohidratos, e assim se chamam, porque consistem em carbono, hidrogênio e oxigênio. Os açúcares se encontram nas frutas, no mel, em certos vegetais, e na cana de açúcar. Os açúcares mais comuns são o de cana, de malte, de leite, a glicose e a levulose.

O amido se encontra nos cereais, tubérculos, frutas e nozes. Refinado, é sem sabor e insolúvel. Digere mais fàcilmente depois de cozido, pois que, assim, os glóbulos do amido se partem, tornando-se solúveis. A cocção e a assadura transforma o amido em dextrina.

No processo digestivo, o amido e os açúcares mais complicados são convertidos em glicose (açúcar de uvas). É nesta forma que o açúcar circula no sangue e é consumido para dar calor e energia. Parte dêsse açúcar é armazenada no fígado e nos músculos, em forma de glicogênio. Quando o corpo faz trabalho pesado, saca

dêsse depósito de carbo-hidratos. A quantidade necessária dêsse tipo de alimento é determinada pelo trabalho que o homem faz ou pelas condições climatéricas em que se encontra.

As gorduras são especialmente valiosas devido à sua propriedade de proporcionar energia ao corpo. Compõem-se de ácidos graxos e glicerina. Estas substâncias, decompostas pelo processo digestivo, e emulsionadas, ou seja, reduzidas a pequenas gotículas, entram no sistema circulatório para abastecer as necessidades dos tecidos.

As melhores gorduras são as que se encontram em seu estado natural, como seja nas azeitonas, nozes, abacates, etc. As gorduras vegetais são muito melhores que as de origem animal.

Classe 2

Alimentos construtivos e reparadores

Proteínas

Feijão
Feijão-soja e sub-produtos
Ervilhas
Lentilhas
Nozes
Queijo
Leite
Ovos

A proteína difere das outras substâncias alimentares, pelo fato de conter o elemento nitrogênio, que é essencial para construir os tecidos do corpo. As proteínas são constituídas de aminoácidos. Estas substâncias são o material construtivo de que é formada a estrutura do nosso corpo. Numa proteína completa, capaz de prover completa nutrição aos tecidos, há cêrca de dezoito ami-

noácidos. Os alimentos comuns, que contêm proteína completa, são: leite, ovos, carne, batatas, vegetais de fôlhas e nozes.

Já mostramos como os alimentos cárneos são prejudiciais à saúde e ao caráter, e também mostraremos como até os laticínios são desnecessários à saúde e fôrça. Uma melhor fonte de proteína completa nos oferece prontamente o reino das frutas, cereais, nozes e hortaliças. O feijão-soja e as amêndoas são hoje em dia largamente usados como substituto completo de todo alimento animal.

Diz-se popularmente que uma pessoa que faz trabalho pesado necessita de uma provisão adicional de proteínas. Isto, porém, está longe de corresponder à realidade, pois que a quantidade de proteínas necessária ao corpo depende mais de seu pêso do que da sua atividade.

São os carbohidratos — amidos e açúcares — que suprem o combustível que dá energia e calor. A proteína necessária ao nosso corpo pode ser comparada ao aço de uma locomotiva. A máquina é feita de aço, e, quando em necessidade de reparos, deve-se usar aço. Mas o aço não dá fôrça. Esta vem do carvão. Quando a locomotiva sobe um aclive ou arrasta uma pesada carga após si, o que lhe damos é mais carvão e não mais aço. Assim também é com a máquina do nosso corpo. A quantidade de proteínas que necessitamos não tem relação com o trabalho que fazemos.

Ao passo que necessitamos de diferentes proteínas para a nossa nutrição, a quantidade necessária tem sido grandemente superestimada. O nitrogênio é o principal elemento constituínte da proteína, e o corpo não pode acumular êste elemento em grande quantidade. Quando as proteínas que o nosso corpo recebe ultrapassam as suas necessidades, segue-se que o excesso de nitrogênio deve ser eliminado, o que impõe grande esfôrço ao fígado e aos rins.

Quantidade necessária de proteínas

Têm-se feito largas experiências em diversas partes do mundo, cujos resultados contradizem a crença popular de que a saúde e a fôrça dependem de um grande suprimento de proteínas.

O Dr. Russel H. Chittendon, da Yale University, em New Haven, Connecticut, em resultado de suas experiências, estabeleceu uma base de 60 gramas de proteínas como sendo a quantidade de que necessita diàriamente uma pessoa de 65 quilos de pêso. Em geral, o povo, na sua dieta, excede de muito esta quantidade. Imaginai que carga é imposta aos órgãos eliminadores quando recebem sete vêzes mais proteínas do que o corpo requer!

Como já fizemos ver, os alimentos cárneos não sòmente provocam um excessivo consumo de proteínas, mas também, por serem acidíferos, formam muitos resíduos, retardando a eliminação e tornando o organismo mais susceptível às enfermidades. Uma dieta de pouca proteína, mas rica em bases (álcalis), resulta em menor quantidade de alimentos, menos resíduos, melhor eliminação, melhor saúde mental e física, e maior poder de resistência.

"Não há perigo de deficiência em proteínas a não ser em casos de pobreza ou fome, ou de doenças que impossibilitam o comer, ou quando há absorção de alimentos do aparelho digestivo". 2.

"Certamente não devemos recear que a escassez temporária de nitrogênio (proteínas) na alimentação acarretará um pronto colapso nutritivo, enquanto não fôr ameaçado o suprimento dos outros elementos essenciais". 3.

"Hindhede, de Copenhague, manteve um homem em perfeito estado de nutrição e em plena capacidade de trabalho por muitos meses, com uma dieta cujas proteínas foram derivadas exclusivamente da batata, numa média

de 23 gramas diários. Um homem adotou, durante 17 anos, várias dietas pobres em proteínas. Êle está em perfeita saúde, fazendo trabalho pesado." 4.

Instruções sôbre esta classe de alimentos foram dadas há muitos anos por alguém cujos escritos em tôrno de assuntos dietéticos sempre têm sustentado tôdas as provas. Eis o que essa pessoa diz:

"Alguns caem em êrro de, ao deixarem a carne, não a substituirem pelas melhores frutas e hortaliças, preparadas no seu estado mais natural, livres de gorduras e condimentos". 5 (1870).

"Quando se deixa a carne, deve-se substituí-la por uma variedade de cereais, nozes, hortaliças e frutas". 6 (1905).

"Com as nozes podem combinar-se cereais, frutas e algumas raízes, para formar pratos saudáveis e nutrientes. Deve-se porém ter o cuidado de não usar nozes em proporção muito elevada. Os que sentem maus efeitos em resultado do uso de nozes, podem remover tal dificuldade atendendo a esta precaução". 7.

Alimentos primários e secundários

Primários	*Secundários*
Hortaliças	Carne
Cereais	Ovos
Frutas	Leite
Legumes	Creme
Nozes	Manteiga
	Queijo

Os alimentos secundários são produzidos pelos animais, dos alimentos primários. Assim, os animais obtêm o primeiro benefício, e o homem, comendo alimentos de origem animal, obtém o segundo benefício — o que resta.

"Os alimentos primários são os melhores para o homem e os mais pobres para os germes, ao passo que os

alimentos secundários são os mais pobres para o homem e os melhores para os germes, de maneira que o indivíduo que aprende a viver de alimentos primários edifica-se a si mesmo, e, ao mesmo tempo, não dá campo aos germes.

"Consistindo a ração exclusivamente de alimentos primários, bem equilibrados, a mesma provê certo grau de imunidade contra doenças, o que, de outra maneira, não seria possível". 8.

Minerais

Se quisermos entender algo da "casa em que vivemos", devemos ter uma idéia do material de que foi construída.

Do que somos feitos? Qual é a natureza dos vários elementos empregados e qual é a nossa relação para com o resto do universo, tanto vivo como inerte?

Dos aproximadamente cem elementos conhecidos nesta terra, dezesseis são necessários à manutenção da vida, e a falta de qualquer dêles resulta em doença. Havendo excesso, a natureza se encarrega de eliminá-lo com os resíduos do corpo, mas uma carência contínua resulta em má saúde e decadência. Alguns dêsses elementos se encontram em grande quantidade em nossos corpos, ao passo que de outros apenas há vestígios, os quais, entretanto, são essenciais à boa saúde. A seguir damos uma lista dos elementos na proporção em que existem num corpo humano de aproximadamente 65 quilos de pêso:

Oxigênio	36	quilos	Magnésio	0,056	quilos
Hidrogênio	7,2	"	Ferro	0,015	"
Cálcio	1,8	"	Carbono	16,2	"
Nitrogênio	1,8	"	Fluor	0,085	"
Fósforo	1,35	"	Cloro	0,056	"
Enxôfre	0,085	"	Silício	0,015	"
Potássio	1,35	"	Manganês	vestígios	
Sódio	0,085	"	Iodo	"	

Êsses elementos, combinados, dão vários compostos importantes, e entre êles os sais minerais, necessários ao nosso organismo.

As perdas diárias de substâncias minerais (25 g. pelo menos), são supridas pela alimentação.

Os únicos minerais úteis ao corpo humano, são os que a natureza incluíu na constituição do mesmo. O solo contém todos êsses minerais em estado inorgânico, e, segundo as leis fundamentais da natureza, o poder de combinar os elementos para transformá-los em alimentos, foi concedido exclusivamente ao reino vegetal.

Perda de minerais dos alimentos

Mais que a metade dos alimentos tomados pelos povos civilizados são mais ou menos despojados do teor mineral conferido pela natureza. Quando o trigo é transformado em farinha branca, perde 2/3 do seu cálcio, 4/5 do seu ferro, 5/6 do seu fósforo, e outros minerais em semelhante proporção. No entanto, a farinha branca é o alimento das massas. Destituição equivalente de minerais verifica-se também no arroz polido, no açúcar refinado, etc. Só deveriamos usar cereais de grão integral.

Há muitos lugares onde o solo é pobre em elementos minerais, não podendo suprir convenientemente as plantas. Esta deficiência, contudo, não é tão grande como a perda provocada deliberadamente pelos processos de refinação.

No cozimento das hortaliças há freqüentemente uma perda de minerais igual a 70%. Deveriam portanto ser cozidas a seco. Batatas, nabos, cenouras e outros vegetais de raízes devem ser raspados e não descascados, pois os elementos minerais mais valiosos se acham próximos à casca. As batatas, por via de regra, deveriam

ser assadas e comidas com casca. A abóbora e outros vegetais também podem ser assados desta maneira, não em gordura, mas ao natural.

"De um ponto de vista puramente físico, a carência de minerais é usualmente a causa primária das doenças. A perda dêsses elementos prejudica o valor nutritivo dos alimentos, e, além disso, tende a torná-los venenosos. A falta de minerais, independentemente do valor em calorias dos alimentos ingeridos, é seguida de disturbios nos processos e atividades vitais do organismo humano, um reduzido suprimento de energia vital, polução do sangue, dos tecidos do corpo e dos sucos, e a preparação do terreno, nos tecidos, onde os parasitas possam germinar e multiplicar-se sem obstáculo". 9.

Sabendo-se agora quando os processos vitais dependem da presença de sais minerais, podemos continuar perdendo êsses elementos numa proporção igual a 2/3 dêste alimento 4/5 daquele e 5/6 daqueloutro? Podemos continuar tomando alimentos que sabemos serem deficientes e desvitalizados? Neste livro citamos uma lista de alimentos naturais de elevado teor mineral, com indicações, nas receitas, sôbre a maneira de prepará-los com a menor perda possível.

Vitaminas

Salientamos a importância dos amidos, açúcares, gorduras, proteínas e sais minerais, como substâncias indispensáveis à uma nutrição completa. Descobriu-se, contudo, mediante inúmeras experiências de laboratório, com animais, que todos êsses princípios alimentares, ainda que presentes em proporção correta, não são suficientes, porquanto, após alguns dias, os animais começaram a perder pêso quase como se tivessem sido privados de alimento. E hoje ninguém ignora que, para uma vida normal, não é suficiente uma dieta de alimentos plásticos

(proteínas), energéticos (carbohidratos e gorduras) e catalíticos (sais minerais). Há outras substâncias essenciais para a vida, nos alimentos naturais: As vitaminas.

Vitaminas! Sim. Esta palavra se nos tornou muito familiar hoje em dia. O comércio canta louvores, em alta voz, a esta ou aquela vitamina. Os fabricantes de produtos alimentícios estão sempre prontos a criar novas idéias e explorar opiniões populares, e. assim, procuram incutir no povo a necessidade de tomar vitamina B ou C, ou "X, Y, Z", fazendo-lhe ver que o produto tal por êles manipulado contém tôdas as vitaminas necessárias. Mas o que são essas substâncias misteriosas de que tanto se fala, e qual a sua função?

A vitamina é a faísca vital que ativa todos os elementos nutritivos e os põe em operação. Sem vitamina os alimentos são mortos. Pode a mesma ser comparada à faísca de ignição de um motor de automóvel. Tôdas as peças podem estar em perfeito estado de funcionamento, o combustível pode não faltar, mas, sem a faísca de ignição, o motor não dá uma só rotação. Assim é também com a máquina do nosso corpo.

A importância dêstes compostos químicos, aliás, bem complexos, pode também ser comparada à função de certos hormônios os secreções internas que regulam a nossa vida. São fatôres alimentícios que desempenham notória influência na nutrição, cabendo-lhes importância realmente considerável.

Para demonstrar a ação vitamínica, submetem-se animais a regimes especiais constituídos por alimentos simples, isto é, tendo sofrido operações que os aproximam das substâncias orgânicas em estado puro. Juntam-se os sais minerais que se reconheceram indispensáveis. Adicionam-se ainda as vitaminas já conhecidas quando se pretende provar a existência duma nova vitamina. E observam-se, passados dias ou semanas, os efeitos do regime, comparan-

do os animais a êle submetidos com outros animais alimentados pelo regime comum. Por esta forma se estabelece o quadro dos sintomas duma avitaminose.

Muitas doenças podem surgir, causadas pela insuficiência de vitaminas. Antigamente, como não se conheciam êstes fatores alimentícios, não se atribuíam essas enfermidades às suas verdadeiras causas. Mas, em 1896, Eijkman, médico holandês, fêz curiosas observações na ilha de Java, que levaram os cientistas ao conhecimento das substâncias que se chamam "vitaminas".

Notou que as aves da capoeira anexa a um estabelecimento prisional de Batávia adoeciam com sintomas que lembravam o béri-béri, doença muito comum no Extremo-Oriente. Como as aves eram alimentadas com restos de comida compostos exclusivamente de arroz cozido, Eijkman pensou que a doença poderia ser devida ao gênero de alimentação; e juntando a esta o farelo obtido do descasque e branqueamento do arroz, verificou que as aves não adoeciam e que as já doentes saravam. Concluíu destas observações que a doença era devida a uma substância tóxica existente no arroz descortiçado, neutralizada normalmente por um princípio anti-tóxico que ficava no farelo. Só mais tarde foi admitido que as operações do descasque, levadas no Oriente até ao ponto de ficarem os grãos perfeitamente brancos, subtraem ao cereal uma substância indispensável à vida normal das aves.

Trabalhos posteriores vieram a mostrar que a película do arroz curava não só a polinevrite das aves, mas também o béri-béri humano, e a identificação entre as duas doenças foi demonstrada por Shiga, em 1910.

Era, pois, natural que se procedesse a estudos visando o isolamento e identificação da substância anti-béri-bérica existente na película do arroz. Êsses estudos foram ativamente prosseguido por Funk, em 1911 e 1912. Convenceu-se o investigador de que se tratava de um composto químico da classe das aminas; e como êsse com-

pôsto se mostrava indispensável à vida, fêz das duas palavras latinas *vita e amina,* o vocábulo *vitamina,* pelo qual ficou sendo designada a substância cujos efeitos tinham sido observados por Eijkman.

Logo depois foram descobertas outras vitaminas, designadas por letras do alfabeto. Em tôrno dessas descobertas, há uma história tanto romântica como trágica. Lancemos um olhar às longas viagens que se faziam antes dos dias da navegação a vapor. Os tripulantes ficavam em alto mar, por muitos meses, sem ver a terra. O escorbuto era o temor dos marinheiros, e viajar por mar era considerado um risco inevitável. Descobriram-se depois elementos misteriosos que, em primeiro lugar, preveniam esta doença, e, se já contraída, a curavam. Algumas substâncias alimentícias eram consideradas, neste princípio, mais potentes que outras, mas como não se conhecia nada àcêrca de sua natureza ou constituição química, chamaram-se êsses elementos vitamina C. Uma descoberta seguiu-se após outra, e o número dos fatôres vitamínicos agora conhecidos ocupa muitas letras do alfabeto. Êste conhecimento está aumentando contìnuamente. Já se conhece a natureza química de diversas vitaminas, e o futuro dirá quantas mais se descobrirão.

De onde podemos derivar nossas vitaminas?

A resposta é: De todos os alimentos naturais. Encontram-se em tôdas as sementes, nozes, cereais e legumes. São o fator essencial do crescimento de tôda a vegetação. As frutas, fôlhas e raízes não poderiam subsistir sem elas.

Como no reino vegetal, assim também no reino animal. As vitaminas contidas nas frutas, fôlhas, sementes e raízes representam vida e crescimento. Qualquer ser humano ou animal, tendo uma boa ração, porém destituída de vitaminas, morreria em pouco tempo.

As vitaminas, ainda que descobertas há não muito tempo, existem nos alimentos naturais desde a criação do mundo. Nenhuma delas foi ou será jamais descoberta sem que sempre tenha existido.

Funções das vitaminas

Vitamina A

A vitamina A, anti-xeroftálmica, solúvel em gordura, é conhecida pelo fato de que a sua ausência na dieta tende a produzir uma inflamação característica nos olhos, conhecida, por xeroftalmia. Esta doença, chamada popularmente "calor-nos-olhos", pode ser aliviada de pronto, ministrando-se vitamina A. Essa vitamina deve ser considerada essencial para a boa visão. É também essencial para a formação adequada e desenvolvimento normal dos dentes.

Fontes excelentes de provitamina A:

Hortaliças: Couve lombarda, espinafre, dente-de-leão, bardana, escarola, agrião, repôlho, brócolos, mostarda, batata, abóbora, "moranga", fôlha de beterraba, cenoura, pimentão, tomate, ervilha verde e vagem de feijão.

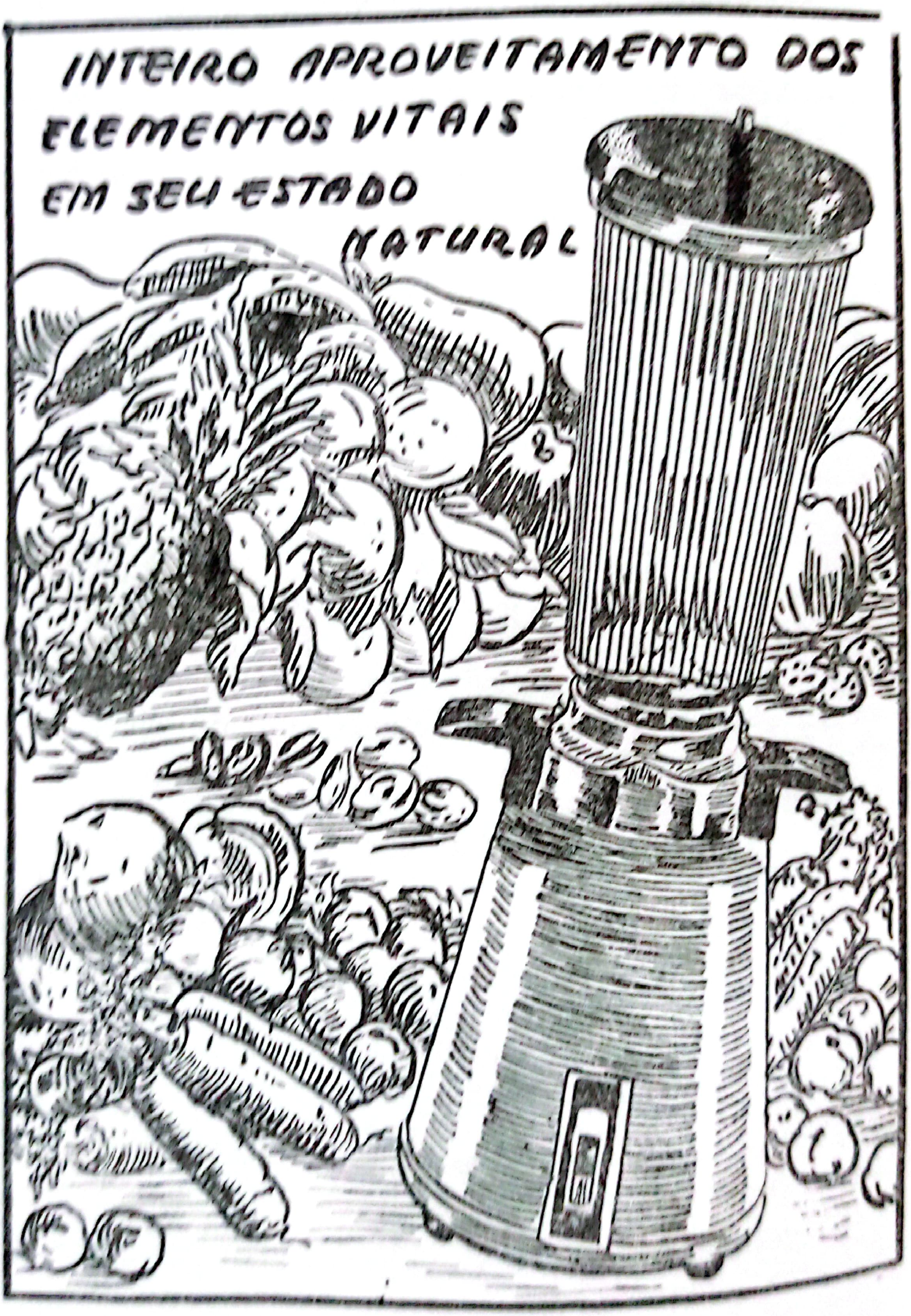
Frutas: Damasco, mamão, manga, ameixa, pêssego.

Boas Fontes:

Hortaliças: Aspargo, quiabo, couve-de-bruxelas, alcachôfra.

Frutas: Abacate, goiaba, melão "cantaloup", amora, passa, banana, azeitona, tâmara, laranja.

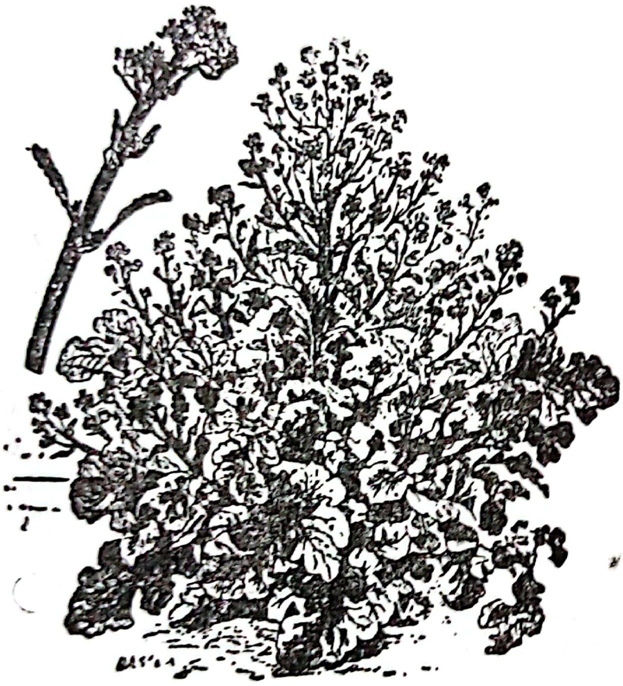
Cereais: Farinha-de-milho amarelo.



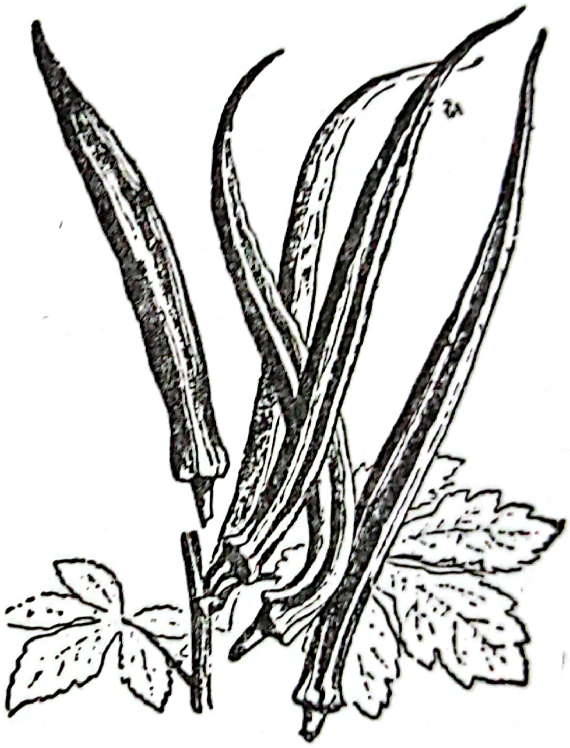
"Sem vitaminas os alimentos são mortos"

Vitamina B[1] (Tiamina)

A falta de tiamina causa uma assinalada perda de apetite, perda de tom nos músculos dos intestinos, perda de pêso, mau funcionamento do sistema nervoso, dores e fraqueza dos membros, redução da temperatura do corpo, edema, palpitação retardada.



Brócolos



Quiabo

Fontes excelentes:

Hortaliças: Ervilha verde, vagem de feijão.
Cereais: Germe de trigo, de milho, de centeio, farelo de arroz e de trigo, aveia, trigo integral, centeio, cevada, amendoim, feijão-soja, ervilha sêca e levedura.

Boas fontes:

Hortaliças: Batata, batata doce, couve-de-bruxelas, couve-flor, repolho, cogumelo, espinafre, fôlha de nabo,

agrião, alface, couve lombarda, cebola, alho porro, tomate, vagem de feijão, cenoura, cenoura branca, beterraba.

Frutas: Ameixa, abacate, abacaxi laranja, uva, tangerina, tâmara, figo, pêra, maçã, melão, "cantaloup".

Nozes: Avelã, castanha, castanha-do-Pará, noz, amêndoa.



Espinafre



Vagens

Fontes regulares:

Hortaliças: Nabo, brócolos, couve-rábano, berinjela.
Frutas: Banana, melancia, medronho.

Vitamina B² (Riboflavina)

A deficiência em riboflavina nos animais é caracterizada pela cessação do crescimento, assinalada perda de cabelo, aparência de desordem na pele, e uma falta de bem-estar físico geral. A riboflavina acha-se largamente

distribuída nos alimentos naturais. Parece improvável que falte a vitamina G sem que, ao mesmo tempo, também apareçam outras deficiências.

Fonte excelentes

Hortaliças: Nabo, fôlha de beterraba, couve lombarda, fôlha de mostarda.

Cereais: Germe de trigo, farelo de arroz, feijão-soja, amendoim.

Boas fontes

Hortaliças: Ervilha, espinafre, agrião, escarola, brócolos, alface, repôlho, couve-flor, cenoura, beterraba.

Frutas: Peras, abacates, ameixas, mangas, pêssegos.

Cereais: Trigo integral, legumes secos.

Fontes regulares

Frutas: Banana, figo, grape-fruit, laranja, damasco, goiaba, mamão, maçã.

Vitamina C (Ácido Ascórbico)

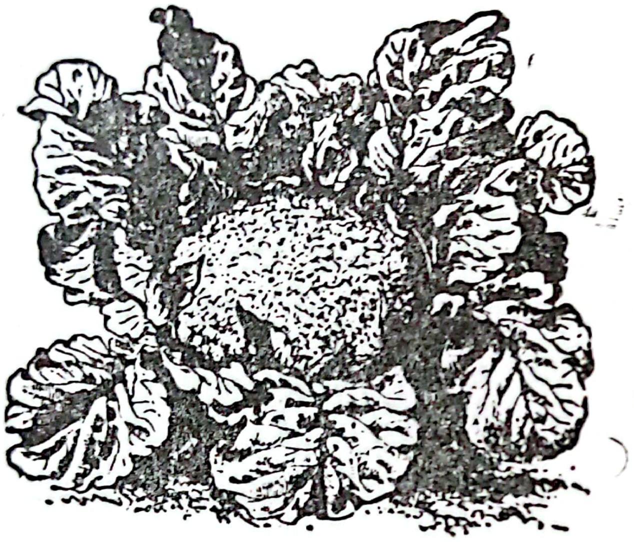
A nutrição e estrutura dos dentes é afetada desde bem cêdo pela ausência de vitamina C na alimentação. Mais tarde, os vasos capilares sanguíneos são enfraquecidos, o que resulta em hemorragia pelo corpo, sangramento das gengivas, dentes soltos, juntas inchadas, e os ossos porosos e frágeis. Êstes sintomas são característicos do escorbuto, enfermidade ocasionada pela falta de vitamina C.

Fontes excelentes:

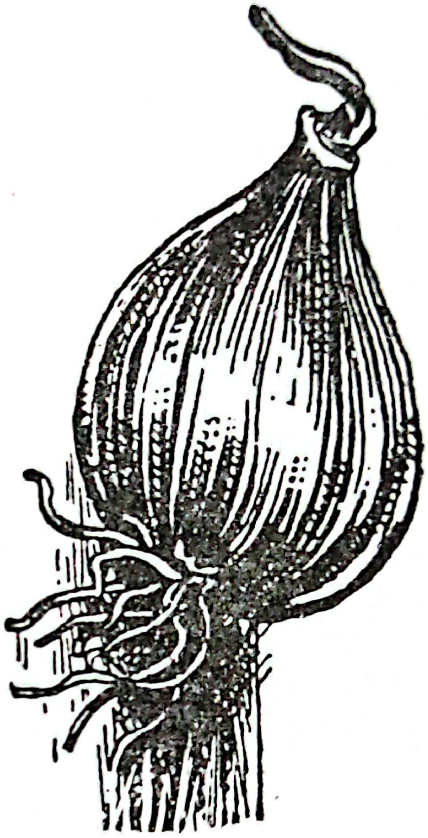
Hortaliças: Fôlha de nabo, fôlha de mostarda, couve lombarda, agrião, espinafre, dente-de-leão, pimentão, couve-rábano, rutabaga, nabo, couve-de-bruxelas, couve-flor, repolho, brócolos, espargo, tomate, ervilha verde, rábano.

Frutas: Goiaba, manga, laranja, limão, grape-fruit, tangerina, passa, morango, groselha, medronho, melão "cantaloup".

Cereais: Sementes germinadas.



Couve-flôr



Cebola

Boas fontes:

Hortaliças: Escarola, pepino, batata, batata doce, vagem de feijão, cenoura branca, ruibarbo, alho porro, cebola, alcachofra.

Frutas: Abacaxi, cereja, mamão, banana, pêssego, maçã, abacate, melancia.

Vitamina D

A fim de que as crianças em crescimento possam desenvolver dentes e ossos normais, é, antes de tudo, necessário que a sua dieta contenha boa quantidade de minerais, principalmente cálcio e fósforo. A vitamina D é, neste sentido, uma substância indispensável, pois

ajuda na absorção do cálcio e fósforo dos alimentos. Se a ração não é muito rica em cálcio e fósforo, a vitamina D capacita o corpo a fazer o melhor uso do que nêle há. A vitamina D também corrige ou contrabalança certas proporções desiquilibradas de cálcio e fósforo nos alimentos que não se adaptam muito bem à formação dos ossos.

Na ausência da vitamina D, ossos em crescimento não depositam quantidades suficientes de cálcio e fósforo, e, em resultado, deformam-se fàcilmente. A deficiência em vitamina D produz raquitismo, freqüentemente acompanhado de deformidades nos membros, torax e cabeça. Além de uma quantidade liberal de cálcio e fósforo, a dieta das crianças, desde cedo, deve incluir uma quantidade adequada de vitamina D. As mulheres grávidas ou lactantes também deveriam receber, com regularidade, vitamina D.

A vitamina D parece não ser tão importante para os adultos como para as crianças em crescimento e para as mulheres grávidas ou lactantes.

Nos vegetais encontra-se o ergosterol, que é uma provitamina D. A mesma, pela ingestão dos alimentos que a contêm, deposita-se principalmente na pele. A exposição do corpo aos raios ultra-violetas do sol, transforma o ergosterol em vitamina D. Eis porque o raquitismo é mais raro nos países tropicais que nos países do Norte. Efetivamente, no combate ao raquitismo, obtêm-se bons resultados vivendo ao ar livre, tomando freqüentes banhos de sol, nas praias e regiões de altitude, onde é mais forte a irradiação ultra violeta.

Sabe-se desde algum tempo que as vitaminas são produtos vegetais e que as obtidas dos animais como do fígado de bacalhau e de outros peixes, provém originàriamente de pequenas plantas existentes em grande abundâcia no mar e das quais aquêles peixes e outros por êles comidos fazem grande e contínuo consumo.

Fácil é daí concluir que não há necessidade absoluta de ingerir nauseantes óleos de peixe para obter a vitamina D. Afim de conseguí-la, basta expor às radiações ultra-violetas naturais ou artificiais o corpo ou os próprios alimentos. Para êste fim, serve tanto a luz de uma lâmpada ultra-violeta, como a exposição direta do corpo aos raios do sol.

Onde não há facilidade para isto, pode-se recorrer a outro meio: O ovo. Os ovos contêm tanta vitamina D como o fígado do boi. A gema de um ovo cozida pesa cêrca de 15 gramas e nela se encontra mais vitamina D do que em 100 gramas de fígado, além de ferro, cálcio e outros minerais.

Deixemos, porém, as vitaminas de segunda mão, para casos excepcionais de emergência, procurando nas verduras as que a natureza nos proporciona em primeira mão.

Boas fontes

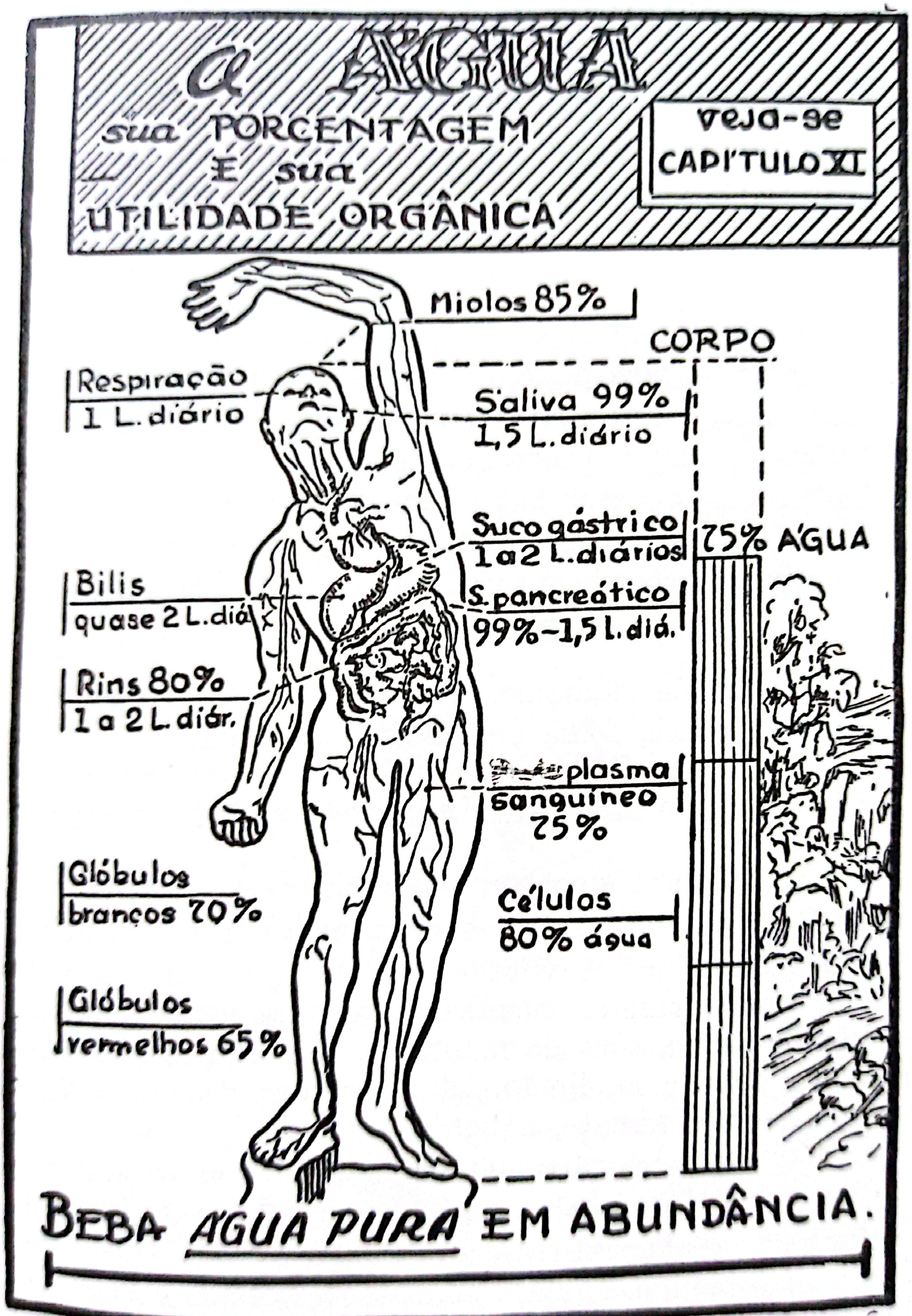
Hortaliças: Espinafre, couve-manteiga e afins, repolho, alface, chicória amarga, couve-flor, feijão, ervilha, cebola, batatinha, cenoura, nabo, couve-nabo, tomate.

Frutas: Laranja, uva, amendoim, côco, avelã, nozes.

Cereais: Grãos inteiros de: trigo, centeio, aveia, arroz.

Vitamina E

Nos animais a vitamina E é essencial para promover as últimas fases do crescimento e a reprodução. A única evidência que temos da função da vitamina E nos sêres humanos é que repetidos abortos foram seguidos de gravidez normal após o uso de vitamina E, concentrada, obtida do óleo de germes de trigo. A vitamina E acha-se tão largamente distribuída nos alimentos que pràticamente não é necessário preocupar-se com a sua deficiência na alimentação humana.


A ÁGUA
sua PORCENTAGEM
E sua
UTILIDADE ORGÂNICA
veja-se
CAPÍTULO XI
Miolos 85%
CORPO
Respiração
1 L. diário
Saliva 99%
1,5 L. diário
Suco gástrico
1 a 2 L. diários
75% ÁGUA
Bilis
quase 2 L. diá
S. pancreático
99%-1,5 l. diá.
Rins 80%
1 a 2 L. diár.
plasma
sanguíneo
75%
Glóbulos
brancos 70%
Células
80% água
Glóbulos
vermelhos 65%
BEBA ÁGUA PURA EM ABUNDÂNCIA.

Consta que a massa se encontra em inúmeros alimentos, pelo menos em pequenas quantidades. Os germes de trigo são uma fonte muito rica; os óleos vegetais, fôlhas verdes e ovos também contém proporções consideráveis.

Vitamina K

É uma vitamina recém-descoberta, solúvel em gordura. Presta-se para prevenir hemorragias e manter tempo normal na coagulação do sangue.

Esta vitamina ocorre em grandes quantidades nas folhas verdes. O murchar ou amarelar das folhas parece não afetar esta vitamina. As flôres, raízes e sementes a contêm em proporções bem menores que as fôlhas verdes.

Boas fontes:

Semente de cânhamo, couves em geral, couve-flor, espinafre, alface, fôlha de castanheiro, soja.

A distribuição das vitaminas nos produtos naturais

Os alimentos que contêm tôdas as cinco vitaminas são: alfafa, aipo, sementes germinadas, repôlho, alface.

As vitaminas A (provitamina), B, C e D (provitamina) encontram-se nos seguintes produtos: Banana, feijão-de-metro, sôro da manteiga, cenoura, cebola verde, uva, couve-rábano, limão, leite cru, laranja, grape-fruit, espinafre cru, tomate, nabo.

Os alimentos especialmente ricos em vitamina C são: maçã, pêssego, pera, grape-fruit, limão, laranja, alface, salsa, abacaxi fresco, morango, tomate, nabo, broto de feijão, pepino, agrião, pimentão e cereais germinados. Havendo escassez ou falta de hortaliças ou frutas frescas,

pode-se preparar um alimento anti-escorbútico umedecendo qualquer semente disponível (trigo, cevada, centeio, ervilha, feijão, feijão-soja, lentilha, etc.), fazendo-a brotar. As sementes devem ser postas de môlho durante 24 horas, e deixadas a germinar. Os brotos têm um valor anti-escorbútico igual ao de muitas hortaliças frescas. O cozimento deve ser mínimo.

Os seguintes são os alimentos inteiramente deficientes em vitaminas: arroz polido, pão branco, tapioca, açúcar refinado, óleos hidrogenados, etc.

Considerando as tabelas constantes dêste livro, o prezado leitor terá notado que os alimentos mais ricos em vitaminas são os produtos naturais da terra que recomendamos contìnuamente. Disse alguém com razão: "Se cuidares das vitaminas, o resto da dieta cuidará de si mesma". As receitas cuidadosamente elaboradas neste livro têm por fim possibilitar à dona de casa selecionar uma variedade de alimentos que supram todos os elementos nutritivos necessários.

Celulose

A celulose é a base da estrutura das células das plantas. Existe em várias formas. Se bem que em geral tenha pouco valor nutritivo, é de grande importância, pois age como estimulante mecânico, promovendo os movimentos peristálticos dos intestinos.

Entre os povos altamente civilizados existe a tendência de remover tanto quanto possível a celulose dos alimentos e dar preferência aos produtos artificialmente preparados, o que resulta numa quase universal debilidade das paredes dos músculos intestinais, com as con-

seqüentes constipações crônicas. As massas de farinha branca dão prisão de ventre, pois não contêm celulose. Por outro lado, os cereais integrais, as nozes, as hortaliças e frutas em seu estado natural, suprem ampla porção de celulose para normalizar os movimentos peristálticos.

A quantidade de água exigida pelo corpo

O corpo humano apresenta em todos os seus tecidos a água numa porcentagem elevada — 65 a 70%.

Assim num homem de 70 quilos teriamos 4,6 litros de água ou sejam 66%.

Conforme a tabela abaixo (segundo Hussay e outros) podemos avaliar as diferentes porcentagens de água existentes nos vários tecidos e órgãos.

Partes	Pêso em Kg.	% do pêso corporal	% de água do pêso do órgão	litros num hom. de 70 Kg.
Organismo			66	46, 0
Músculos	30	42	76	22, 8
Pele	12	18	72	8, 5
Gorduras	13	18	30	3, 8
Ossos (esqueleto)	11	16	22	2, 4
Sangue (plasma)	5, 6	8	76	4, 2
Sangue (sôro)	3	4, 2	91	3
Sangue (corpúsculos)	2, 6	3, 7	61	
Fígado	1, 5	2, 2	70	1, 0
Rim	0,25	0,375	80	
Tec. nervoso				
a) subst. cinzenta			85	
b) subst. branca			70	

Ainda todo êste líquido (água) podemos agrupar e encontraríamos três porções existentes (Gregersen):

1 — Plasma sanguíneo	3 litros
2 — Líquido intersticial	14 litros
3 — Líquido intra-celular	29 litros
Total	46 litros

O equilíbrio da quantidade de água é de grande importância, pois o organismo quando sente falta procura restaurar êste equilíbrio quer por via oral (digestiva), sub-cutânea ou venosa, sendo o principal meio a via digestiva.

A água pode ser obtida por bebidas, alimentos e uma pequena parte por oxidação de reservas nutritivas existentes no organismo. Assim temos:

Bebidas	1450 cc
Alimentação	800 cc
Oxidação	350 cc
Total	2600 cc

No entanto o organismo elimina normalmente, por dia, pelos:

Rins (urina)	1500 cc
Pulmões (vapor)	300 cc
Pele (suor)	700 cc
Ap. digestivo (fezes)	100 cc
Total	2600 cc

Portanto, no indivíduo normal, são necessários 2.600 cm^3 de água, diàriamente.

Segundo Rowntsee, a água do organismo é produzida pelo metabolismo das três principais substâncias alimentícias:

100 gramas de gordura (lípides)	produzem	107,1 gr. de água
100 gramas de amido (glícides)	produzem	55,1 gr. de água
100 gramas de protídeos	produzem	41,1 gr. de água

Se analisarmos certos sucos (secreções) que são aproveitados pelo organismo, durante a digestão, constataremos que as glândulas anexas, por meio das suas secreções, necessitam cêrca de 80-99,5% de água assim distribuída:

Glândula	Produto secretado	Quantidade diária - cc	Quantidade de água - %
Fígado	Bilis	1000 — 1100	97,48 (hepática)
Pâncreas	Suco pancreático	500 — 800	98
Gl. gástricas	Suco gástrico	600 — 1500	99,5
Gl. salivares	Saliva	200 — 3600	99

Nas lactantes é preciso também considerar o leite humano que contém 87,5% de água.

A água é o regulador da temperatura do corpo. As células do corpo são "refrigeradas a água". Um violento esfôrço feito ininterruptamente durante 20 minutos, geraria bastante calor para coagular a substância albuminosa no corpo como se cozinha a clara de ovo, se êste calor não fôsse prontamente dissipado. As células, sendo rodeadas de água, são como que "refrigeradas a água".

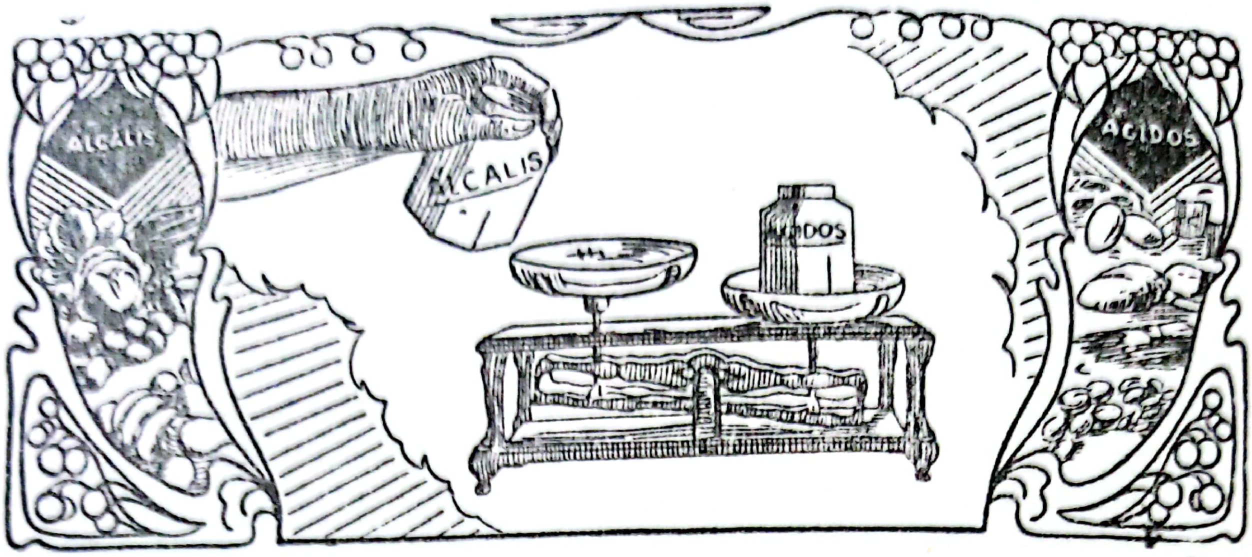
O calor é regularmente desprendido pelo organismo de vários modos:

Perda por:	Calorias
urina e fezes	48
ar expirado (aquecimento do ar)	84
evaporação pulmonar	182
evaporação pelo suor	364
irradiação e condutibilidade da pela	1792
Total de perda diária	2470 calorias

A deficiência em água não interrompe os processos de eliminação, mas o sangue e os tecidos são despojados de certa porção de seu conteúdo em água, o que prejudica os seus processos normais. Continuando esta deficiência, pode fazer baixar a pressão arterial, causando dôres de cabeça, indisposição e outras condições mórbidas. Pode resultar em prisão de ventre. Os rins, os pulmões e os poros podem ser prejudicados na sua missão de expulsar os resíduos do corpo, os quais, assim, se acumulam nas suas respectivas células, e o interior do corpo se torna semelhante a um lago estagnado.

Uma suficiente provisão de água é, pois, de importância vital para a execução dos processos do organismo. Visto como o corpo expele diàriamente dois a quatro litros de água, essa perda deve ser compensada. Pensam muitos que a sêde natural é um guia fidedigno quanto à quantidade de água necesária ao corpo. E, sem dúvida, seria êste o caso sob condições ideais. Todavia, as pessoas de ocupações sedentárias, deveriam estabelecer uma norma para beberem água. De manhã, boa quantidade; e também uma a duas horas antes de cada refeição. Pelo menos seis a oito copos deveriam ser tomados, afora a refeição.

1 — Ministry of Healing, pág. 295 (E. G. White).
2 — High Blood Pressure (G. K. Abbott. M. D.), pág. 164.
3 — Journal Medical Association, 26 de maio, 1928.
4 — High Blood Pressure (G. K. Abbott), pág. 167.
5 — Ministry of Healing, pág. 399 (E. G. White).
6 — Ministry of Healing, pág. 316 (E. G. White).
7 — Ministry of Healing, pág. 298 (E. G. White).
8 — Abundant Health (J. G. White), pág. 367.
9 — Herman Hille, citado em Abundant Health, pág. 35.



CAPÍTULO XIII

EQUILÍBRIO NA DIETA

No capítulo anterior indicamos os elementos nutritivos essenciais para formar uma ração completa. Começamos com os alimentos que provêm calor, energia e substâncias de reparação. São respectivamente os carbohidratos, as gorduras e as proteínas. E fizemos ver, também, que êstes elementos não podem ser usados sós, sem sais minerais e vitaminas, e que é alarmante a deficiência destas substâncias vitais na dieta do povo em geral. Com conhecimento dos elementos nutritivos necessários, das proporções em que devem ser usados, e das respectivas fontes de suprimento, deitamos o fundamento para uma dieta equilibrada. Vamos agora a outro caso de muita importância: a questão da acidez e alcalinidade dos alimentos, e sua relação com a saúde.

Ácidos e álcalis (bases)

Muito se fala de ácidos e álcalis, mas poucos têm dado a êste assunto a devida atenção para se certificarem

do que êstes têrmos implicam quando se referem a alimentos. Por isso, há muita confusão e má compreensão em tôrno dêste tópico.

Analisando o corpo humano, o químico faz, de todo o seu conteúdo, esta classificação: ácidos e bases. Na página 94 indicamos os elementos de que se compõe o nosso corpo. Alguns são ácidos, outros são alcalinos.

Os elementos formadores de ácidos são: Fósforo, enxôfre, silício e iodo. Êstes são sólidos. O cloro e o flúor são gasosos, tornando-se acidíferos em solução, quando combinados com hidrogênio.

Os elementos formadores de álcalis são: Potássio. sódio, cálcio, magnésio, ferro, manganês, cobre, zinco. Tornam-se alcalinos quando combinados com o oxigênio e hidrogênio.

Mediante cuidadosas análises de todos os fluídos e tecidos do corpo, constatou-se que se deve manter o equilíbrio correto. São necessários tanto os elementos formadores de ácidos como os elementos formadores de álcalis, mas, em benefício da saúde, o sangue deve ser ligeiramente alcalino. O menor desvio do que pode chamar-se "normal", resulta em enfermidade.

"Consideráveis quantidades de ácidos são constantemente produzidas no corpo durante os processos do metabolismo normal. Êstes ácidos, como todos os outros, devem sua atividade aos ions de hidrogênio liberados em solução, os quais têm o poder de produzir notáveis mudanças fisiológicas, ou mesmo a morte. Felizmente, os processos do corpo são mecanismos muito eficientes para neutralizar os ions de hidrogênio. Tão eficazes são os mecanismos que, sob tôdas as condições ordinárias de vida, a reação química, isto é, a concentração de ions de hidrogênio no sangue e o fluxo dos líquidos pelas células do corpo são pràticamente constantes". 1.

O corpo deve ser alcalino

Como dissemos, o corpo vivo é sempre ligeiramente alcalino, e se os tecidos se tornam ácidos, ainda que levemente, sobrevém a morte. Mas, antes de a alcalinidade do sangue ser reduzida ao ponto neutro, surgem muitas e sérias enfermidades. O excesso de ácido põe em perigo a saúde e a vida. Todos os resíduos do corpo são ácidos que devem ser eliminados sem demora. Nos processos ordinários da vida, os álcalis são consumidos de contínuo, esgotando-se sua provisão.

Em grande parte, é pelos alimentos ingeridos que podemos manter o equilíbrio correto, e, nestas condições, é evidente que necessitamos comer muitos alimentos que mantenham no corpo um elevado grau de alcalinidade, e poucos alimentos que criem acidez.

Todo alimento quando misturado com os vários ácidos e fermentos existentes na saliva, suco gástrico, bílis e suco pancreático, passa por uma mudança, ou seja, por uma ação química. Com excepção de algumas substâncias neutras e quase neutras, a reação a cada alimento é ou ácida ou alcalina. Isto significa que, depois de o corpo ter aproveitado as substâncias nutritivas, os resíduos são ácidos ou alcalinos.

As substâncias alcalinas assim formadas têm o poder de neutralizar os vários ácidos dos fluidos do corpo e deixar pràticamente nenhum resíduo a ser expulso pelos órgãos de eliminação. Por outro lado, os alimentos formadores de ácidos deixam boa parte de resíduos.

Ácidos inofensivos

O fato de um alimento conter certo tipo de ácido, não o torna um alimento formador de ácidos. As grapefruits, os limões e as laranjas contêm ácido cítrico; a

maçã contém ácido málico; as uvas contêm ácido tartárico. Todos êstes ácidos são oxidados nas células do corpo e são exalados pelos pulmões como gás carbônico. Estas frutas de gôsto ácido deixam no corpo resíduos alcalinos que, pela oxidação, se tornam fontes de energia.

Ácidos prejudiciais

Os seguintes produtos contêm ácidos ofensivos ao organismo, devendo por isso ser eliminados da dieta:

1.º O vinagre contém ácido acético, que prejudica a digestão, ataca o fígado, e tem que ser expelido pelos rins.

2.º O ácido benzóico é muitas vêzes empregado nos alimentos para fins de conservação. Deve ser evitado.

3.º O ácido úrico é um resíduo das células, devendo ser eliminado pelos rins.

A carne, inclusive a de peixes e aves, é o primeiro alimento a formar ácidos ofensivos. Primeiro, porque contém resíduos em suas próprias células, isto é, contém ácido úrico antes de ser ingerida. Segundo, porque contém considerável quantidade de fósforo e enxôfre, elementos êsses que são formadores de ácidos.

Ovos, feijão, amendoim, e todos os cereais contêm elementos que se tornam acidíferos no corpo.

Todos os alimentos contêm elementos formadores de bases, como sejam sódio e potássio, e quase todos os alimentos contêm igualmente elementos formadores de ácidos. O que predomina num alimento (se ácidos ou álcalis) é o que determina a sua classificação.

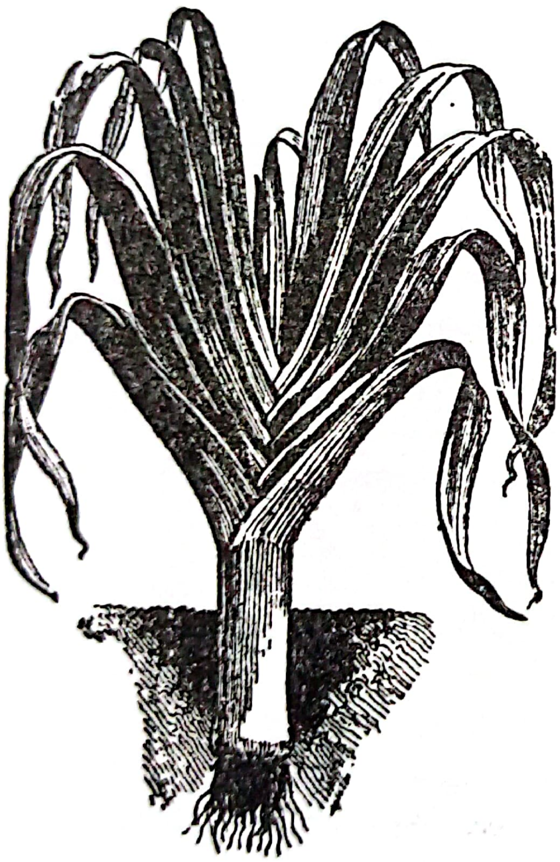
Alimentos ácidos

Ameixas
Amendoim
Carne, (tôdas as espe-pécies)
Cereais
Cerejas
Ervilha
Feijão
Grão-de-bico
Lentilhas
Macarrão
Nozes
Ovos
Pão
Queijo

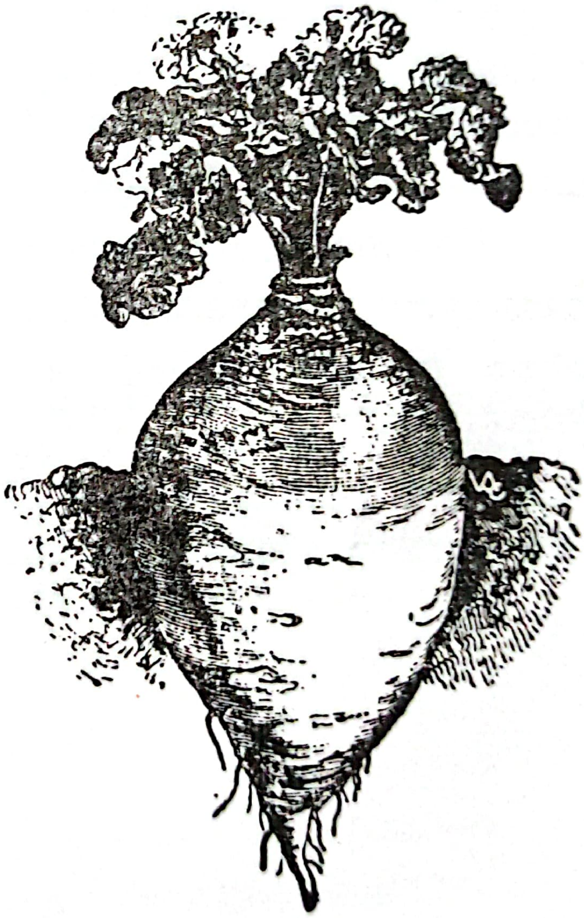
Alimentos alcalinos

Abacate
Abacaxi
Abóbora
Agrião
Aipo (salsão)
Alcachôfra
Alface
Amêndoa
Amora
Aspargo
Azeitona
Banana
Beringela
Beterraba
Brócolos
Brotos de bambu
Castanha
Castanha do Pará
Cebola
Cenoura
Chicória
Côco
Cogumelo
Couve-flor
Couve-lombarda
Couve-rábano
Dente-de-leão
Escarola
Espinafre
Figo
Goiaba
Grapefruit
Laranja
Leite (de vaca ou de soja)
Maçã
Mel
Melancia

Morango
Nabo
Palmito
Passas
Pepino
Pera
Pêssego
Pimentão
Pôrro
Rábano
Repolho
Tâmara
Tomate
Uva



Alho porro



Couve-rábano

Os seguintes alimentos têm o poder de reduzir ràpidamente a acidez da urina: maçãs, bananas, laranjas, batatas.

A classificação em teor ácido ou alcalino dos alimentos comumente usados nos permite equilibrar perfeitamente a nossa dieta. As melhores autoridades ensinam que uma dieta normal deve ser 75% alcalina e 25% ácida. Muitas pessoas, considerando bem esta questão, em base da lista de classificação dos alimentos, verão que necessitam mudar seu regime alimentar, pois, na dieta da grande maioria, predominam os alimentos formadores de ácidos. Nos capítulos seguintes, "Combinação de Alimentos", e "Planejando o Menu", as refeições são arranjadas de maneira a suprir todos os elementos nutritivos necessários e ao mesmo tempo manter o equilíbrio dos álcalis contra os ácidos.

Nos menus devidamente planejados, as frutas podem desempenhar uma parte importante na refeição matinal e no jantar, podendo o almôço ser feito à base de hortaliças.

1 — Handbook of Blood Chemistry. (La Motte Chemical Co) pág. 53.



CAPÍTULO XIV

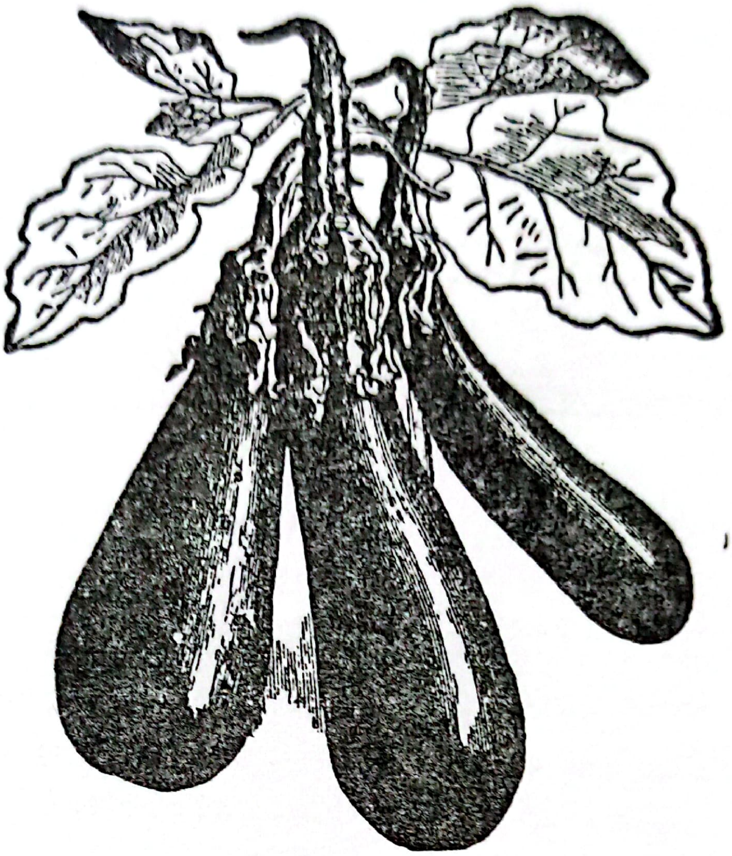
COMBINAÇÃO DOS ALIMENTOS

A finalidade do comer não é matar a fome, mas sim alimentar o corpo. A fome desaparece até com um gole de cachaça, alguns tragos de fumaça de tabaco, a ingestão de trapos ou de papel, etc. Mas o corpo não é alimentado nem a vida se mantém. Para alimentá-lo, é necessário comer o que promove o funcionamento normal de todos os seus órgãos. É necessário saber:

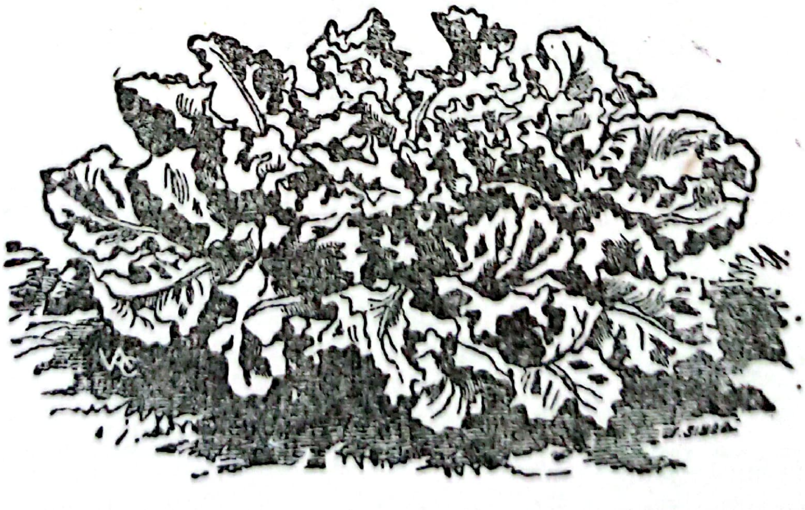
1) o que comer;
2) quanto comer;
3) como comer;
4) quando comer;
5) como combinar os alimentos

Os primeiros quatro pontos já foram discutidos em capítulos anteriores. Agora trataremos do quinto ponto: A combinação dos alimentos.

Que qualquer alimento não combina com qualquer alimento, isso todos sabem. Poucos, porém, sabem que as combinações errôneas geralmente adotadas entre os



Berinjela



Chicória

povos "civilizados" são a causa de graves distúrbios no metabolismo. As incompatibilidades alimentares provocam intoxicações no organismo, indicadas por mau gôsto na boca, flatulências, sonolências, prostração, fezes muito fétidas, etc.

Muitos alimentos que são bons em si mesmos, podem ser realmente um veneno para o organismo, se errôneamente combinados. A simplicidade é a chave da preparação de alimentos saudáveis. É aconselhável adotar a seguinte regra geral: Usar frutas, cereais, nozes e hortaliças do modo mais simples possível, sem adição de gordura. Muitas mulheres receiam adotar um método de vida salutar, imaginando que isto requererá maiores esforços na cozinha. Mas não é assim. As donas de casa que estiverem dispostas a fazer um pequeno estudo da ciência prática, ficarão surpresas diante dos bons resultados obtidos, pois, em menos tempo, poderão preparar melhores refeições do que pelo velho método tradicional.

Muitos andam com o receio de que um regime vegetariano ideal sería, por um lado, uma dieta muito parca, e, por outro lado, muito dispendiosa. Mas não é assim. Os alimentos naturais indicados neste livro oferecem uma grande variedade, e não mencionamos todos. Dentre êstes, pode a dona de casa fazer uma boa seleção, mais econômica que os pratos cárneos.

Misturas complicadas

A cozinheira que se decidir a adotar os métodos da reforma higiênica deve esforçar-se por evitar misturas

complicadas. O povo, em geral, deve aprender mais a separar os ingredientes do que a juntá-los. Quanto mais uma dona de casa aprender acêrca dos métodos de vida salutar, tanto menos quererá preparar alimentos cozidos.

"Todos os alimentos misturados e complicados são prejudiciais à saúde dos sêres humanos. Os animais mudos nunca comeriam misturas que muitas vêzes são introduzidas no estomago humano... As misturas ricas e complicadas destroem a saúde". 1

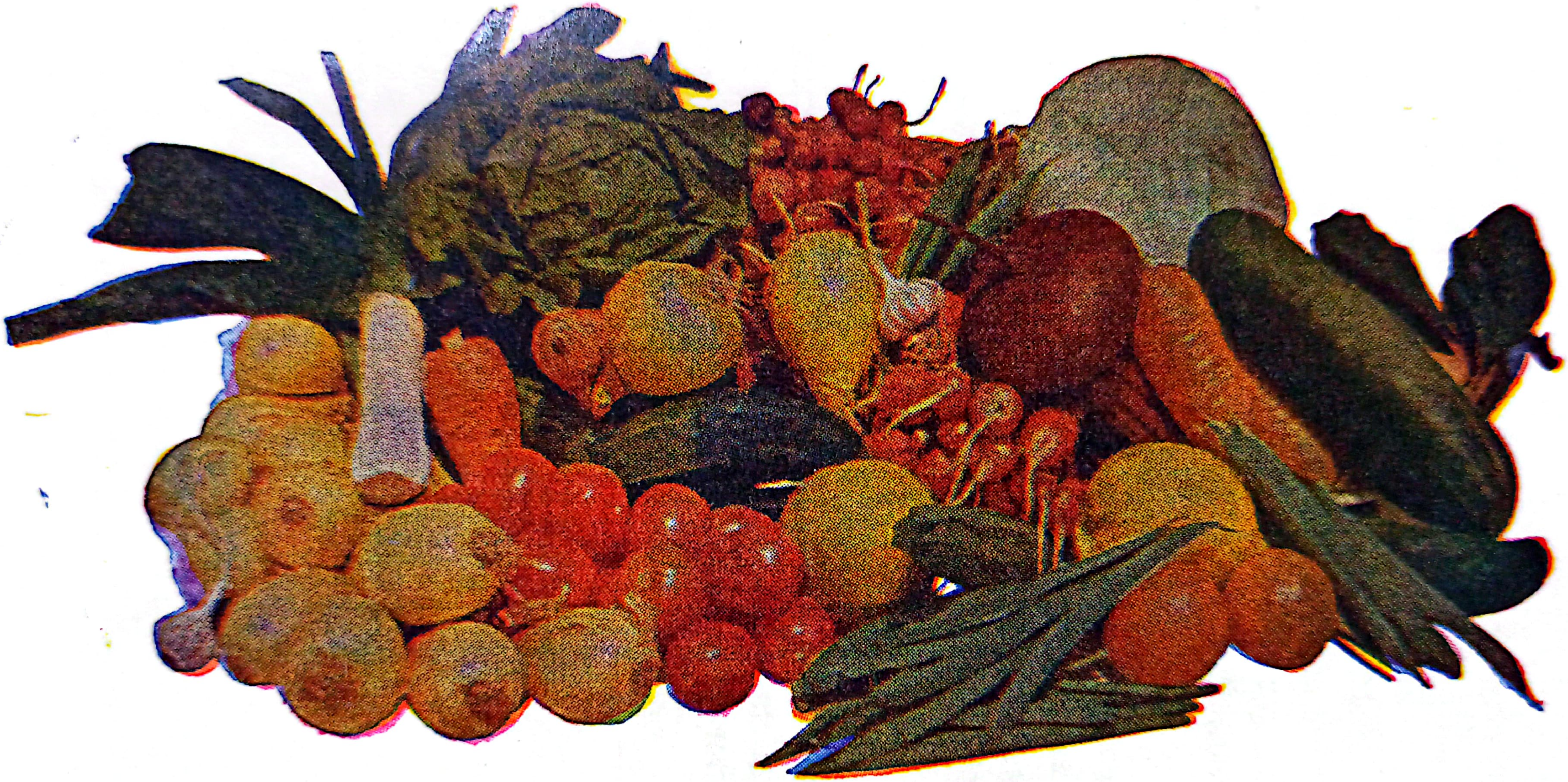
Leite e açúcar

Esta combinação favorece a fermentação, pelo que deve ser evitada. Muitas vêzes se mistura açúcar com leite em pudins, sorvetes, bolos, etc. Isto é muito prejudicial. Podemos dizer que faz menos mal a carne do que grandes quantidades de leite com açúcar. Também o mel pode ocasionar fermentação quando combinado com o leite, devendo por isso ser usado, nestas condições, parcimoniosamente. Pode todavia usar-se leite com frutas doces, como sejam bananas, tâmaras ou passsas.

Frutas e hortaliças

"Se quisermos conservar a melhor saúde, devemos deixar de comer hortaliças e frutas na mesma refeição. Se

FONTES DE SAÚDE E VIGOR



"As hortaliças constituem rica fonte de elementos essenciais para a edificação do corpo humano, especialmente sódio, cálcio e ferro". (Ver Cap. XV).

o estômago fôr fraco, haverá perturbação, o cérebro estará confuso e incapacitado para fazer esfôrço mental. Usem-se frutas numa refeição e hortaliças noutra".2

Seguindo estas indicações, o estimado leitor verá que a seleção dos alimentos é muito simples. Os que cuidam de doentes em hospitais, sanatórios e estâncias de repouso, fariam bem em dar a êste assunto a devida atenção.

Frutas

Tôdas as frutas doces combinam com tôdas as espécies de nozes e cereais. As frutas de gôsto ácido, tais como as laranjas, os limões, as grape-fruits e os abacaxis devem, preferìvelmente, ser comidos sós ou em combinação com nozes ou leite de soja.

Cereais

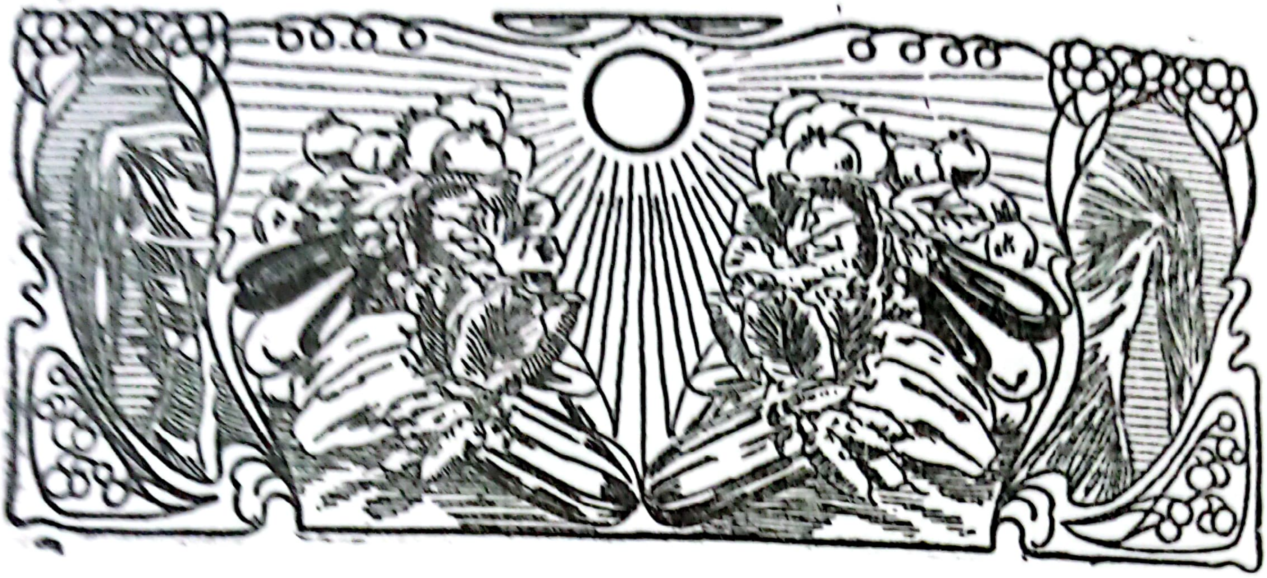
Os cereais combinam tanto com hortaliças como com frutas. Todavia, não é aconselhável comer frutas de elevado teor ácido com cereais, pois esta mistura pode fàcilmente causar fermentação.

Legumes

Combinam bem com tôdas as hortaliças.

1 — Unpublished Testimony, 5 de novembro, 1896 (E. G. White).

2 — Youth's Instructor, 31 de maio, 1894 (E. G. White).



CAPÍTULO XV

HORTALIÇAS

As hortaliças constituem rica fonte de elementos essenciais para a edificação do corpo humano, especialmente sódio, cálcio e ferro. É geralmente mais fácil obter um suprimento constante e variado de hortaliças do que de frutas, sendo que aquelas têm a vantagem de poderem ser cultivadas por todo o ano na horta. A horta contribui grandemente para a manutenção da nossa saúde, e, pois, todos deveriam esforçar-se para cultivar seus próprios vegetais, ou, onde isto não é possível, obter os mais saudáveis. O valor da cultura própria se torna patente, considerando-se que muitos produtos vendidos no mercado e nas quitandas tiveram crescimento forçado e artificial, mediante o emprêgo de adubos nitrogenados. Êstes forçam um crescimento rápido, mas os talos e as fôlhas são deficientes em silício, cálcio e ferro. Evidentemente não podemos depender dessas plantas pobres em minerais, para edificarmos uma vitalidade resistente às enfermidades. Se queremos que as plantas nos alimen-

tem, devemos primeiro nós alimentá-las. O melhor adubo é uma mistura de cal e humo. Cinza também é bom.

Convém acentuar aqui que, no caso das hortaliças compradas, se deve lavar cuidadosamente o pó branco de que são revestidas.

As hortaliças são valiosa fonte de vitaminas e sais alcalinos, mas, infelizmente, muita gente lança fora êstes elementos doadores de saúde. Cozendo-se as hortaliças, a água deve ser aproveitada para sopas ou outras finalidades. Seja lembrado que os elementos essenciais das hortaliças se dissolvem na água, e, em vez de aproveitá-la, a maioria das cozinheiras a escorrem na pia.

Para as hortaliças, os melhores métodos de cozinhar são o de pressão ou o de vapor. O primeiro consiste no uso de uma "panela a pressão", à venda em tôda parte. O segundo se pode pôr em prática mediante o emprêgo de uma panela dupla, colocando-se uma parte dentro da outra, sendo que a interna é perfurada ao redor, na parte superior, não atingindo o fundo da externa. Na primeira colocom-se as hortaliças e na segunda a água. O cozimento é a vapor. Não há água a escorrer, e os sais orgânicos não se perdem.

Note-se, porém, que não é necessário comer hortaliças cozidas todos os dias. A maioria delas podem comer-se cruas. As raízes, como sejam as beterrabas, as cenouras, os rábanos, os nabos, etc., podem ser raladas. As verduras de fôlhas — o repôlho, o aipo, a alface, etc., podem ser picadas fino.

COMO PREPARAR LEGUMES

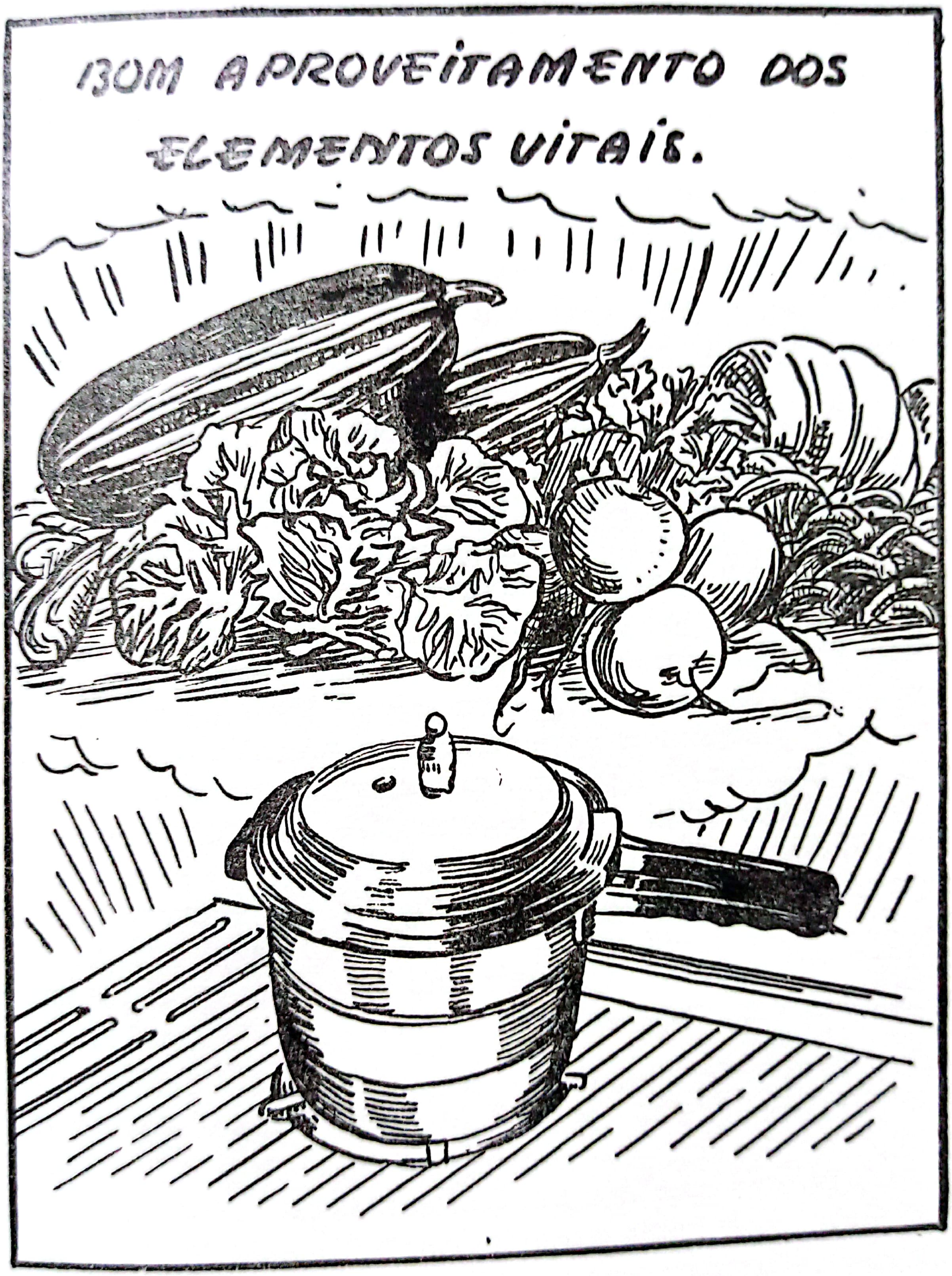
Os legumes, se devidamente preparados e usados em quantidade e combinação corretas, permitem uma variação agradável na dieta vegetariana. Os legumes compreendem os vários tipos de feijão, o soja, a fava, a ervilha, o grão-de-bico, a lentilha, etc. Todos os legumes, em estado sêco, requerem um cozimento prolongado e vaga-

roso, para que se tornem bem digeríveis e manifestem seu rico aroma e sabor. Os legumes devem ser postos de môlho durante a noite, e, ao pô-los sôbre o fogo, deve-se acrescentar-lhes mais um pouco de água, para que fiquem bem cobertos. As panelas de pressão e de vapor são muito recomendáveis para o preparo de legumes. Para muitas pessoas as cascas são difíceis de digerir. Aconselhamos-lhes, por isso, passar os legumes por uma peneira ou coisa semelhante, para remover as cascas. Os legumes também podem ser moídos em forma de farinha, por uma máquina de moer cereais, etc. Isto contribui para facilitar sua digestão e reduz o tempo de cozimento. A adição de um pouco de suco de limão, algumas hortaliças e cheiros verdes, promove sua digestão. Para a preparação de legumes moídos, é muito aconselhável a panela de vapor.

Impera a opinião geral de que os legumes são um alimento muito valioso para as pessoas de trabalho ativo, especialmente para as que ficam muito ao ar livre, mas que não são bons para aquêles que fazem pouco exercício físico ou para os inválidos. Todavia, mesmo aos que trabalham abrigados (dentro de casa), os legumes não lhes fazem mal à digestão, se comido em quantidade moderada, não com muita freqüência, e em combinação correta. A porção ingerida em uma refeição não deve passar de 100 gramas em estado sêco ou 280 gramas quando cozidos. Devem sempre ser combinados com hortaliças de fôlhas, ricas em sódio, tais como aipo, alface, agrião, repolho, etc. Não se devem comer legumes mais do que três vêzes por semana. Os que comem feijão diàriamente, e muitas vêzes com carne de porco, são fàcilmente afligidos por gôta e reumatismo.

DESCRIÇÃO DOS LEGUMES

Os legumes incluem as vagens de duas valvas contendo uma ou mais sementes, como sejam: o feijão, a ervilha e a lentilha. O amendoim, a pistácia



"Para as hortaliças, os melhores métodos de cozinhar, são o de pressão ou de vapor", não demorados.

e a alfarroba também pertencem à família das leguminosas. Os legumes, em estado sêco, têm elevado conteúdo em proteínas, que varia de 18 a 35%, ou mais, como no caso do soja, que, além da proteína, contém 16 a 18% de gordura. O conteúdo em minerais, dos legumes, é comparável ao dos cereais, destacando-se o fosfato e o magnésio. São, porém, deficientes em sódio, cálcio e ferro. Sòmente a lentilha tem apreciável quantidade de ferro. Devido ao seu grande conteúdo em proteínas e carbo-hidratos, e sua deficiência em elementos alcalinos, os legumes são decididamente acidíferos. De fato, nos legumes maduros, há mesmo pequena quantidade de purina. Se usados moderadamente e, de preferência, com saladas de hortaliças, os legumes são uma econômica fonte de proteína. A própria preparação dos legumes é muito importante, tendo-se em vista promover sua digestão e assimilação. Devem ser cozidos em água distilada ou insalobra, e preferìvelmente em panela de pressão, cujo uso reduz sensìvelmente o tempo necessário para torná-los saborosos e digeríveis. Os legumes, se comidos com muita frequência, em excesso, e em combinação errônea, produzem flatulência e acidez no sangue. Os que trabalham ao ar livre podem digerir melhor os legumes do que os que trabalham sentados, os quais não deveriam comê-los mais que duas vêzes por semana.

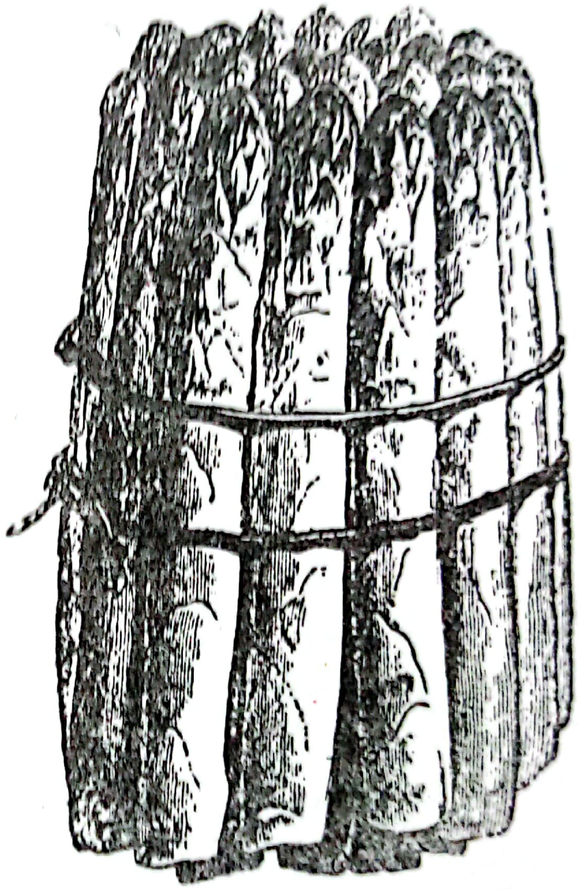
Elementos químicos contidos nas hortaliças mais comuns.

A *alface* é um dos alimentos mais valiosos, graças ao seu elevado conteúdo em água orgânica, que atinge a cêrca de 95%. Também possui elevada proporção de potássio, sódio, cálcio, ferro, silício e flúor. Quase tôdas as vitaminas necessárias se encontram na alface, que é um dos ali-

mentos mais nutritivos para as células e tecidos da estrutura muscular e nervosa do corpo. As fôlhas externas, que geralmente se desprezam, é que devem ser aproveitadas de preferência às internas, mais brandas, por serem aquelas mais ricas em elementos vitais para a nutrição.



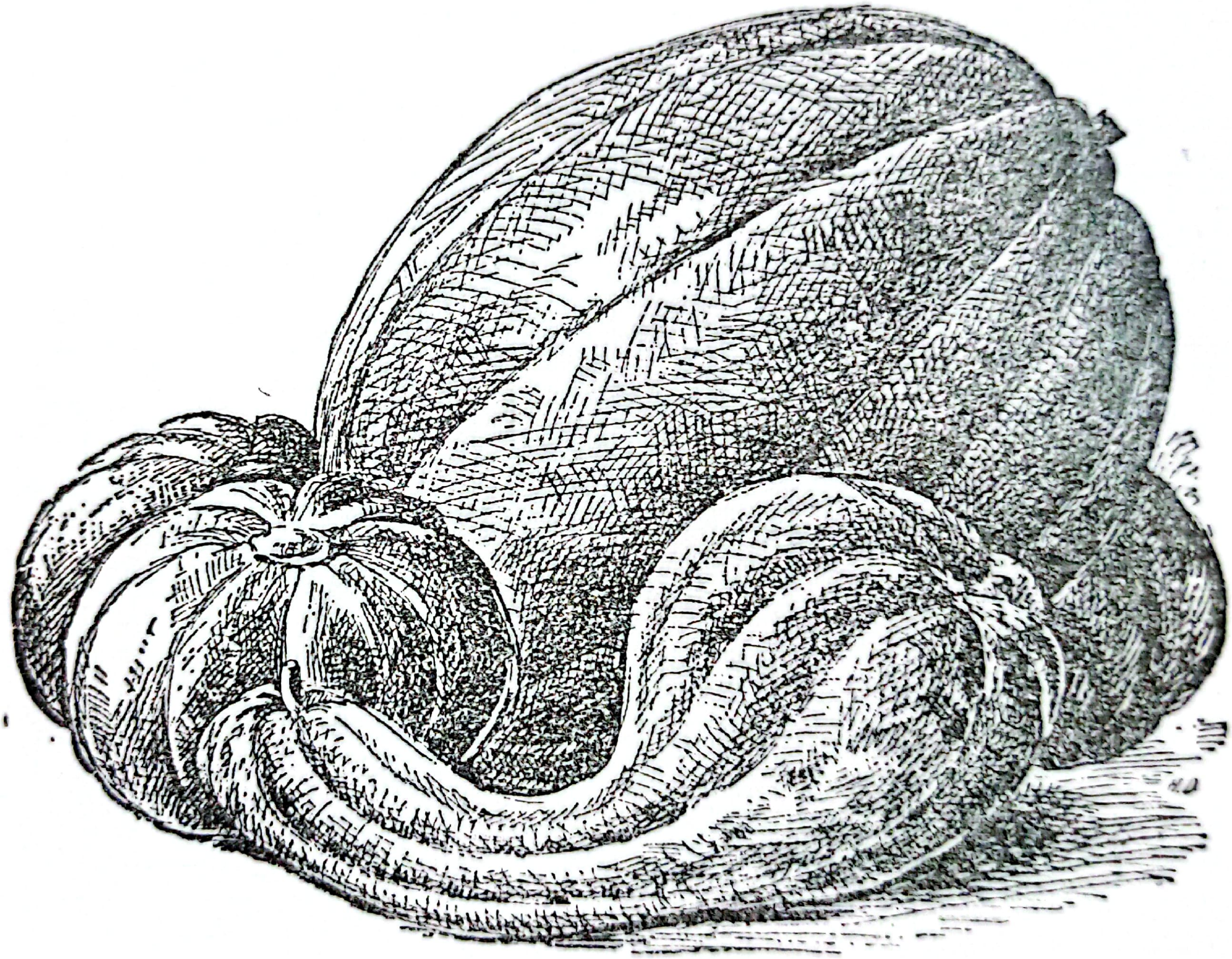
Alface



Aspargo

O *aipo* contém elevada porcentagem de sódio, ou seja, quatro vêzes mais que cálcio. É rico em magnésio e ferro, e, por conseguinte, nutre as células do sangue. Água, 95%. É rica fonte de cloreto de sódio. Os que tomam quantidades liberais do suco de aipo quando faz calor, podem suportar bem a temperatura elevada. O sal comum de cozinha é prejudicial ao organismo, a não ser quando usado em proporção muito reduzida, mas o cloreto

de sódio do aipo é excelente. As pessoas que sofrem de distúrbios nervosos, insônia, etc., podem obter grandes benefícios dêste suco. Um ou dois copos tomados durante a tarde acalmam o sistema nervoso. Pode-se também combinar com suco de cenouras, salsa ou espinafre.

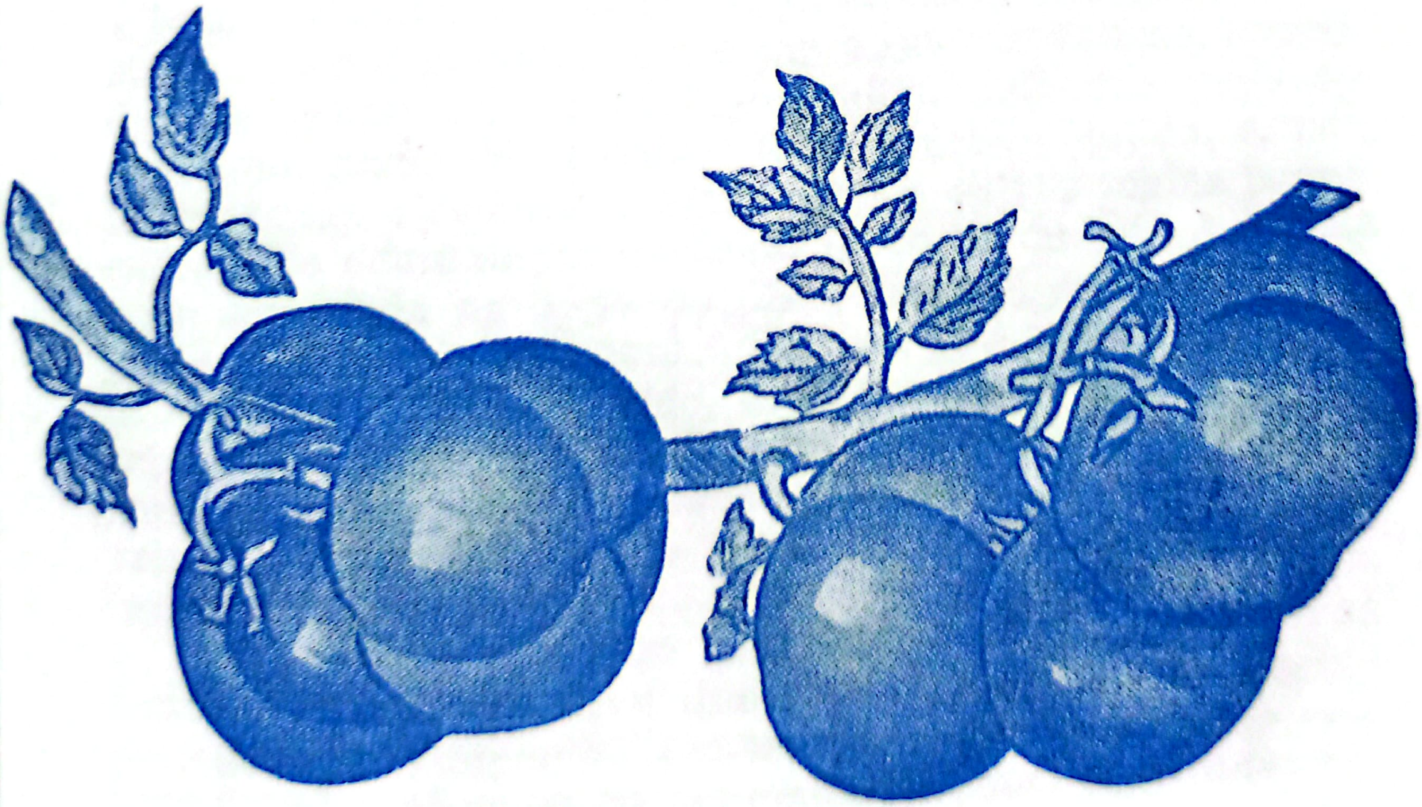


Abóbora e moranga

A *abóbora* contém cêrca de 90% de água e é rica em sódio, potássio, magnésio e ferro. Possui também cloro e fósforo. É dotada de propriedades laxativas, não irritando os rins. A abóbora ralada combina muito bem com beterraba ou cenoura ralada.

O *alho* é um valioso purificador das membranas mucosas, pulmões, nariz e garganta. Por isso, é valioso para bronquite e asma. Também presta bons serviços em casos





Nozes, frutas e verduras constituem o alimento indicado para o homem, pela Providência.

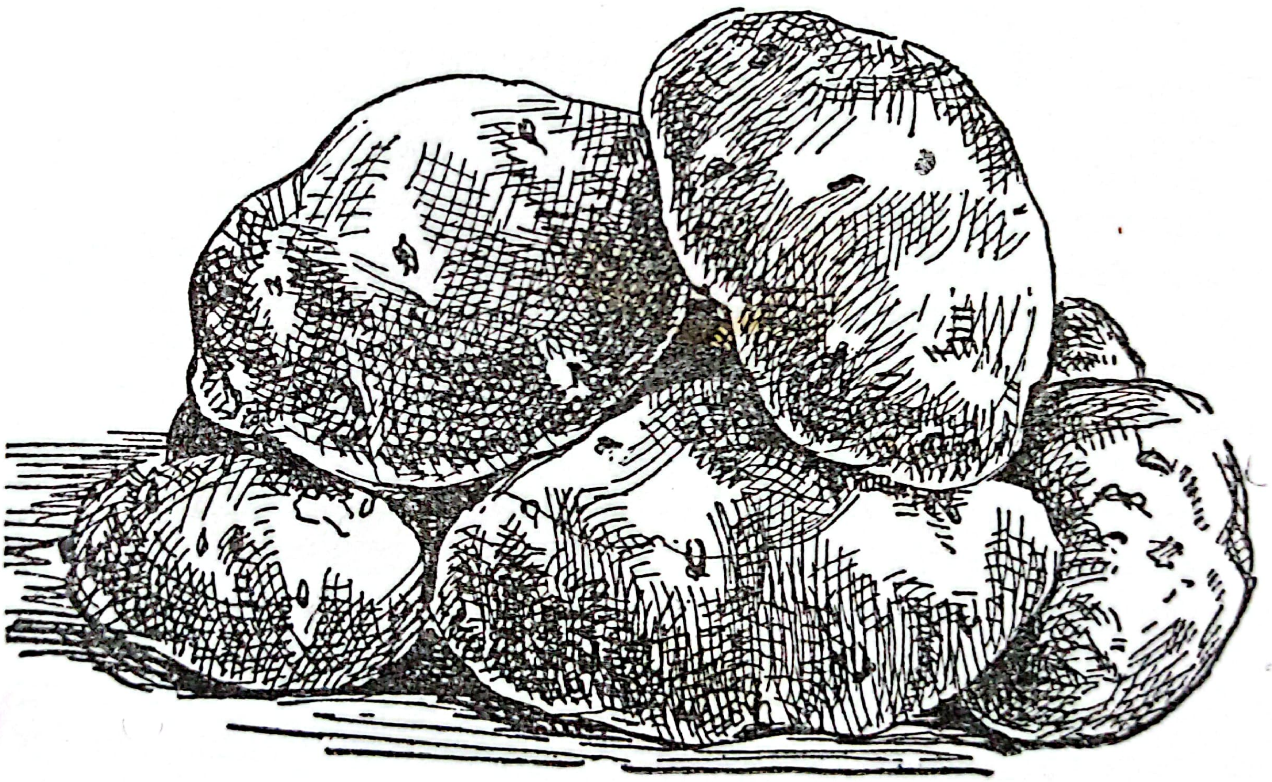
de elevada pressão arterial, purificando o sistema circulatório. O alho tem um odor desagradável, mas pode ser vencido com o uso de menta (hortelã), salsa ou outros cheiros verdes, crús, combinados. Seu conteúdo em água é de 60%. É rico em potássio, enxôfre, fósforo, cálcio, ferro e iodo.

O *aspargo* é muito rico em silício e fósforo, e tem boa proporção de potássio, sódio, manganês e ferro. Seu conteúdo em água é de aproximadamente 90%. Deve ser comido em pequena quantidade, devido ao seu forte efeito purificador, especialmente sôbre os rins e a bexiga. De preferência, deve-se usá-lo cru, em saladas, com outras hortaliças. Pelo cozimento, o espargo perde grande parte de seu valor nutritivo e tende a transtornar os rins.

A *batata* (batatinha) tornou-se um sustentáculo na alimentação do mundo civilizado. Contudo, quando preparada pelos processos ordinários de descascação e cozimento, perde a maior parte de seu conteúdo em minerais e vitaminas tão importantes. O melhor modo de preparar a batata, é esfregá-la bem e assá-la, sêca, sem gordura, no forno. Desta maneira, ela é um alimento valioso, suprindo boa proporção de carbo-hidratos, pelo que pode ser usada em lugar de cereais. É de reação alcalina, e, portanto, tende a reduzir o artritismo e outros males provocados pela acumulação de ácido úrico no corpo. A batata pode ser usada na dieta do diabético, em substituição ao pão e aos cereais em geral. Se bem que seu conteúdo em proteínas não seja elevado, é, contudo, de qualidade excepcional, tendo-se comprovado, por experiência, que o homem pode viver em boa saúde indefinidamente, derivando seu suprimento de proteínas exclusivamente da batata.

A *beterraba* contém potássio, sódio, manganês e ferro. Para se obter o maior benefício, devem comer-se cruas as raízes e as pontas, quando novas e tenras. Quando não, põem-se na panela a vapor: as fôlhas du-

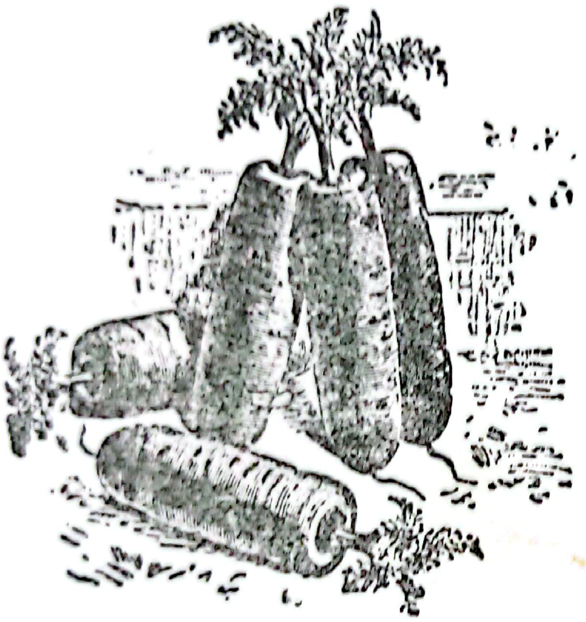
rante uns 7 minutos e as raízes durante 35 a 40 minutos. Seu conteúdo em água passa de 87%, e o de carbo-hidratos é de aproximadamente 9%. Especialmente as fôlhas da beterraba são muito ricas em manganês e ferro, o que as torna muito valiosas para alimentar o fígado e renovar os glóbulos vermelhos do sangue. A beterraba crua e seu suco são muito benéficos para regular os períodos menstruais e combater a prisão de ventre. Não é aconselhável tomar, dêsse suco, a princípio, mais que ¼ litro por dia, até que o corpo se acostume.



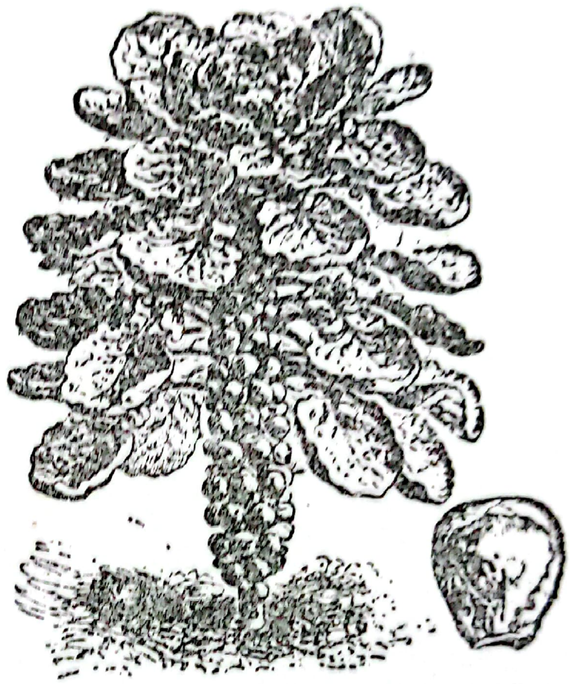
A batatinha

Brotos de Bruxelas são ricos em enxôfre, potássio e fósforo. Seu conteúdo em água é de 80%. Devem ser comidos em pequena quantidade, devido ao seu elevado conteúdo em enxôfre. A melhor maneira de comê-los é picá-los bem fino e misturá-los com salada crua. Se cozidos, não devem ficar na panela a vapor mais que 20 minutos. Contêm três vêzes mais enxôfre que o repolho.

A *cebola* é rica em carbo-hidratos e tem elevada porcentagem de elementos minerais, dos quais se destaca o potássio. Possui também elevada proporção de cálcio, silício, fósforo e ferro. Seu conteúdo em água é de 85% aproximadamente. Seus azeites penetrantes são valiosos para limpar a membrana mucosa.



A cenoura



Couve de Bruxelas

A *cenoura* é um dos alimentos mais valiosos. Deve-se preferìvelmente comê-la crua, ralada. Constatou-se que, crua, é muito benéfica para o colon, restaurando-o à sua condição normal. Contém quase todos os elementos nutritivos e vitaminas necessárias ao corpo humano. O suco de cenoura ocupa o primeiro lugar entre todos os sucos vegetais, mas é importante que seja fresco e bem preparado. É também um esplêndido purificador da bilis e dos resíduos acumulados no fígado em resultado dos hábitos errôneos no comer seguidos durante anos. Os elementos contidos na cenoura crua são: potássio, sódio, cálcio, ferro, magnésio e manganês. Água, 80%. Ela também possui elementos purificadores, a saber: enxôfre, cloro e fósforo.

A *cenoura branca* é rica em carbo-hidratos. Seu conteúdo em água atinge a 80% aproximadamente. Os minerais nela contidos são: potássio, silício, fósforo, enxôfre e cloro. Presta valioso auxílio em caso de pedras na beixiga e nos rins, pois provoca a diurese. A planta inteira pode ser aproveitada, ralada ou picada bem fino, em saladas.

A *couve-flor* é rica em potássio, fósforo e enxôfre. Seu conteúdo em água é de aproximadamente 90%. Possui também elevada porcentagem de proteínas. Pertence à família do repolho, e, portanto, se comida em grande quantidade, crua, tem a tendência de irritar os rins. Tanto crua como cozida a vapor, é boa para salada.

A *ervilha* fresca pode ser usada para salada. É um alimento excelente. É rica em potássio e magnésio. As vagens das ervilhas frescas dão um suco excelente. A ervilha verde contém cêrca de 75% de água e 15% de carbo-hidratos.

O *espinafre* contém mais de 90% de água e é rico em elementos minerais, como sejam: sódio, potássio, cálcio e magnésio. O suco desta hortaliça, quando crua e fresca, é um dos alimentos mais nutritivos para o aparelho digestivo. Suco de cenoura fresca e de espinafre combinam bem, reedificando o tono normal dos intestinos. Cozido, perde muito do seu valor. Portanto, não deve ficar mais que dez minutos na panela a vapor.

O *pepino* contém cêrca de 90% de água e é rico em potássio, ferro e magnésio. Possui também elevada porcentagem de silício e fluor, o que o torna benéfico para o cabelo, dentes e unhas.

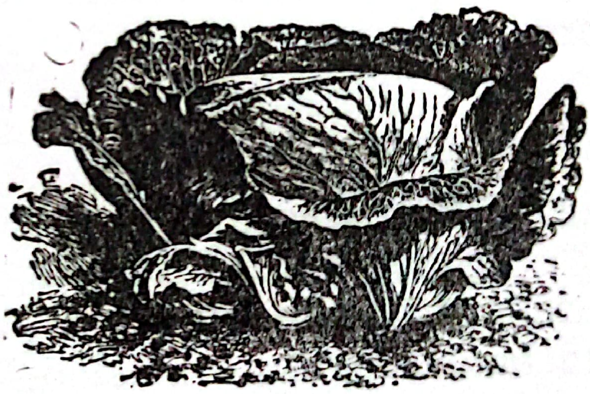
O *repôlho* contém valiosos elementos nutritivos. Deve, de preferência, ser comido em quantidades restritas, em forma de salada crua. Seu conteúdo em água é de 90% aproximadamente. O repôlho roxo é 50% mais rico em cloro, cálcio e sódio, do que o branco. Mas o branco, por sua vez, tem dez vêzes mais ferro, quatro vêzes mais silício e 60% mais potássio, do que o roxo. A fla-

tulência muitas vêzes experimentada depois de comer repolho, é causada por mastigação insuficiente, no caso de se comer repôlho cru, ou por cozimento errôneo. De preferência, deve-se cozê-lo em panela a pressão, durante 20 minutos no máximo. Bicarbonato de sódio nunca se deve usar.

A *salsa*. Seu conteúdo em água é de 80%. É rica em potássio, cálcio, magnésio e cloro. Para salada, deve-se picá-la bem, pois suas fibras são muito duras. Uma ou duas colheradas de salsa em cada prato produzem resultado benéfico, não devendo, por isso, usá-la só para enfeite.



O pepino



O repôlho

A *urtiga* é um alimento valioso, mas, como tal, não é muito popular, devido aos espinhos que cobrem os talos e as fôlhas. Isto se pode sanar, todavia, deitando-se água fervendo em cima. É rica em vitaminas, cálcio, sódio e potássio. Urtigas novas e tenras, picadas bem fino, podem ser usadas como salada.

RECEITAS DE HORTALIÇAS

Abóbora com castanhas do Pará ou nozes e mel

Um quilo de abóbora, 200 g. de castanhas do Pará ou nozes moídas, 3 colheres de mel, um pouco de açúcar mascavo, a raspa e o suco de 1 limão. Rala-se a abóbora, mistura-se com os outros ingredientes e serve-se.

Abóbora (jerimum) moranga

Corta-se em várias partes e removem-se as sementes e fibras. Pica-se então em pedacinhos, e deitam-se êstes numa panela. Esparge-se um pouco de sal e pincela-se com óleo. Assa-se em forno médio até amolecer. Pode-se também usar a abóbora na própria casca. Neste caso, solta-se com uma colher a parte carnosa, macera-se e acrescenta-se um pouco de leite de soja.

Abóbora com mel

Uma colher de agar (*), ¾ de xícara de água fria, uma e meia xícara de abóbora cozida, ¼ de xícara de mel, ¾ de xícara de leite de soja, ¾ de colherinha de sal. Misturam-se a abóbora, o leite, o mel e o sal. Aquece-se isto em banho-maria. Adiciona-se o agar prèviamente pôsto em água e aquecido. Coze-se e serve-se.

Abobrinha recheada

Meia duzia de abobrinhas, uma cebola picada, uma xícara de leite de soja, meia xícara de pão ralado, uma colher de gordura vegetal, uma colher de farinha. Cozinham-se as abobrinhas em água e sal. Faz-se-lhes uma abertura pela qual se lhes tira a polpa, cuidando para não romper a casca. Frita-se numa vasilha, em separado, a cebola, na gordura, juntando-se logo a polpa da abobrinha, sal, fari-

(*) Onde não há agar, pode usar-se maisena ou sagu.

nha e leite fervendo. Recheiam-se as abobrinhas, colocam-se as mesmas numa travessa, espargindo sôbre elas gordura e pão ralado, e se levam ao forno. Ao servi-las, põe-se um pouco de gordura derretida.

Agriões com limão

Esta receita é muito concentrada em brometos orgânicos e muito forte para o paladar no sentido de que o agrião é um pouco amargo mas muito bom e depurativo e oxidante dos resíduos e venenos que se encontrem nos rins. Põe-se num prato uns punhados de agriões bem escolhidos, limpos e frescos, e temperam-se com limão às rodelas, com azeite, azeitonas e um poco de sal. Esta salada convém àqueles que abusavam dos moluscos, caracóis, carnes, ostras, toicinhos, salsichas — depósitos de ácido úrico pela grande quantidade de albumina que contêm. Em muitos casos tem-se conseguido a cura da tuberculose e do cancro, com esta receita. O agrião tem muito magnésio, fósforo, cálcio, iodo, cloro e muito ferro orgânico.

Alcachôfras

Seis alcachôfras, caldo de limão, môlho IV. Com uma tesoura cortam-se as pontas das alcachôfras e tiram-se as fôlhas exteriores. Colocam-se as alcachôfras em água fervendo, à qual se adiciona um pouco de caldo de limão e sal, e deixam-se ferver até que se possam tirar com facilidade as fôlhas interiores e as partes duras e ásperas. Em seguida põem-se as alcachôfras sôbre uma peneira, deixando-se escorrer bem a água e servem-se logo, por que elas tomam logo uma côr azulada. Servem-se com môlho IV. (Ver receita à página 165).

Assado de soja

Duas xícaras de feijão-soja, ¾ de xícara de fubá, duas colherinhas de sal, uma xícara de farinha de rosca, duas xícaras de tomates. Mistura-se o sal com os tomates. Coloca-se o soja demolhado e moído, o fubá e os tomates em camadas numa panela ou fôrma untada. Em cima disto vai a farinha de rosca. Assa-se em forno moderado até que a farinha fique dourada.

Batatas assadas

Cortam-se batatas cruas em rodelas finas. Colocam-se em camadas, numa panela untada, e esparge-se um pouco de sal e farinha em cima. Repete-se o processo até se encher cêrca de ¾ da panela. Deita-se então leite de soja em quantidade suficiente para cobri-las bem. Assam-se. Podem acrescentar-se nozes moídas.

Batatas com cebolas e tomates

Um quilo de batatas, 4 cebolas grandes, 3 tomates, uma xícara de gordura vegetal, maionese (pág. 164), sal. Picam-se as cebolas e refogam-se na gordura. Cortam-se as batatas e os tomates em rodelas e colocam-se camadas alternadas de cebolas, batatas e tomates em uma caçarola. Tempera-se com sal, cobre-se com a gordura e assa-se tudo em caçarola bem tapada durante ¾ de hora.

Batatas de forno

Um quilo de batatas, uma colher de farinha de rosca, uma de manteiga vegetal, salsa picada, môlho preparado com uma colher de manteiga vegetal, uma e meia colher de farinha, cebola picada e água ou caldo de legumes. Cozinham-se as batatas, descascam-se e cortam-se em rodelas.

Coloca-se uma camada de batatas em fôrma untada com manteiga vegetal, rega-se com môlho preparado e continua-se até encher a fôrma, devendo a última camada ser de môlho e farinha de rosca, sôbre a qual se colocam alguns pedaços de manteiga vegetal. Leva-se ao forno bem quente durante uns 20 minutos.

Batatas cozidas em caldo de legumes

Descascam-se e picam-se as batatinhas em quadradinhos. Levam-se ao fogo em água com sal ou caldo de legumes. Quando cozidas, escorre-se a água e antes de levá-las à mesa põem-se duas colheres de manteiga vegetal derretida e salsa picada.

Batatas com aipo

Raízes de aipo, batatas, uma cebola picada, gordura. Corta-se o aipo em tiras e refoga-se na gordura vegetal durante alguns minutos. Em seguida juntam-se as batatas, também cortadas em tiras, bem como a cebola picada e tampa-se muito bem, deixando tudo refogar com um pouco de água até amolecer.

Batatas cozidas com casca

Escolhem-se batatas novas, pequenas de tamanho uniforme. Levam-se ao fogo em água fria. Podem ser servidas com casca, ou descascadas ainda quentes. Neste caso, regam-se com manteiga vegetal derretida, e mistura-se-lhes uma colher de salsa picada e um pouco de sal.

Bolinhos cozidos de batatas

Meio quilo de batatas, 5 colheres de manteiga vegetal derretida, duas colheres de farinha, sal, 1 prato de quadradinhos de pão torrado. Cozinham-se e passam-se pelo

passador. Em seguida mistura-se esta massa com a farinha, a manteiga, e o sal e formam-se bolinhos de tamanho regular em cujo meio se introduzem 2 ou 3 quadradinhos de pão. Dá-se um formato bem redondo aos bolinhos e colocam-se os mesmos em água fervendo com sal. Deixa-se levantar fervura e põe-se a panela de lado, deixando os bolinhos mais 15 minutos cozinhando bem lentamente. Por fim tiram-se cuidadosamente, com uma escumadeira e põem-se sôbre uma peneira para escorrer bem a água. Antes de servir regam-se com manteiga vegetal derretida.

Brotos de Bruxelas com môlho

Um litro de brotos de Bruxelas, duas colheres de farinha de trigo, ¾ de xícara de água, uma colherinha de sal, ¾ de xícara de leite de soja. Faz-se um môlho da farinha, leite, água e sal, deita-se sôbre os brotos, aquece-se o preparado e serve-se. Para preparar os botos de Bruxelas para a mesa, quebram-se as fôlhas externas das cabeças, e, para remover quaisquer bichinhos que possam estar alojados nas cabeças, deixam-se repousar em água fria com sal, durante uma hora, antes de cozê-las. Depois de tirar os brotos da água com sal, cobrem-se com água fervendo. Acrescenta-se uma colherinha de sal a cada litro d'água e cozem-se os brotos sem cobrir a panela, até que possam ser fàcilmente perfurados com um garfo. Deve-se ter o cuidado de não cozer excessivamente os brotos, pois que se tornam vermelhos e exalam um forte cheiro.

Beterraba com limão

Rodelas de limão com beterraba crua ralada ou em tirinhas ou rodelas finas temperadas com azeite, azeitonas

e pimentão retalhado e assado. É uma receita diurética e contra a icterícia. Também se pode utilizar a beterraba de mesa, cozida e cortada às rodelas e temperadas com azeite ou maionese (pág. 164), azeitonas e rodelas de limão. A beterraba é muito boa para os anêmicos e é conveniente escolher da espécie vermelho-escura, quase negra, que se ferve inteira, sem pelar, só em água e sal. Depois de bem cozida, tira-se-lhe a pele, parte-se às rodelas num prato ou numa travessa e tempera-se com limão, azeite e azeitonas.

Caldo de tomates

Oito a dez tomates bem maduros, uma cebola grande, 1 dente de alho, um litro de caldo de legumes ou água fervendo, uma colher de maisena, um pouco de cominho, louro, salsa e um pouco de gordura vegetal. Lavam-se os tomates e cortam-se em pedacinhos. Poem-se numa caçarola com o cominho, o louro, a salsa e o alho. Junta-se um pouco de gordura. Refoga-se durante uns 20 minutos. Molha-se com caldo ou água fervendo. Faz-se ferver, passa-se por uma peneira, acrescentando uma colher de maisena, fervendo novamente.

Cenouras com feijão branco

Cozinha-se em água um pouco de feijão branco. Quando estiver mole, deita-se fora a água e mistura-se o feijão com cenouras cozidas cortadas em rodelas. Leva-se ao fogo uma colher de manteiga vegetal e uma de farinha. Quando estiver tomando uma côr alourada juntam-es as cenouras e o feijão e tempera-se com sal. Deixa-se ferver até ligar bem.

Cenouras com alho porro

Limpam-se muito bem êstes legumes e cortam-se em rodelas mais ou menos grossas, e refogam-se em uma caçarola bem tampada em gordura ou óleo, até amolocerem. Temperam-se com sal, salsa picada, e antes de servir juntam-se palmitos picados.

Cenouras e nabos

Duas xícaras de cenouras cruas picadas, duas xícaras de nabos crus, ¼ de colher de manteiga vegetal, sal a gôsto. Cozem-se as cenouras e os nabos em uma e meia xícaras de água durante uns vinte minutos, ou seja, até amolecerem. Acrescenta-se a manteiga e o sal, e serve-se quente.

Cenouras brancas assadas

Seis cenouras brancas, uma e meia xícara de farinha de rosca, sal e azeite. Descascam-se e cozinham-se em água com sal até amolecerem. Coam-se e deixam-se esfriar. Cortam-se em rodelas e passam-se em farinha de rosca. Pincelam-se levemente com azeite. Colocam-se em panela untada e assam-se em forno moderado até dourarem.

Cenouras brancas amassadas

Raspam-se algumas cenouras e cozem-se em água com sal em quantidade suficiente para cobrí-las, até amolecerem, ou seja, até que possam ser fàcilmente perfuradas com um garfo. Coam-se e cortam-se em rodelas ou amassam-se. Temperam-se com sal e leite de soja, e servem-se quentes.

Cebolas com môlho

Descascam-se algumas cebolas, colocando-as imediatamente em água fria. Coam-se, colocam-se numa frigideira e cobrem-se bem com água fervendo. Para cada litro de água, acrescenta-se uma colherinha de sal. Cozem-se ràpidamente durante uns dez minutos, com a tampa parcialmente puxada de lado. Coam-se e cobrem-se com môlho branco. Refogam-se lentamente durante mais meia hora.

Cebolas assadas

Seis cebolas, meia colher de azeite, sal a gôsto. Cozem-se as cebolas em água fervendo, com sal, durante cêrca de vinte minutos. Põe-se numa caçarola. Sôbre as cebolas deita-se o óleo e uma xícara da água em que foram cozidas. Põem-se em forno moderado e assam-se durante 35 minutos.

Chicória

Alguns pés de chicória, gordura de côco, uma cebola, cebolinha verde. Lavam-se as folhas da chicória e colocam-se as mesmas durante 20 minutos em água quente com sal. Frige-se a cebola picada na gordura, junta-se a chicória, da qual se escorreu bem a água e refoga-se tudo durante 20 minutos. Antes de servir, acrescenta-se um pouco de môlho branco e a cebolinha verde picada.

Couve-rábano

Cortam-se as fôlhas e talos. Lavam-se as couves-rábanos e descascam-se. Cortam-se em rodelas finas, que se cozem e se preparam da maneira desejada. Temperam-se a gôsto. As couves-rábanos podem também ser amassadas e preparadas com leite de soja a exemplo do que se faz com as batatinhas.

Couve-rabão com môlho V

Gordura vegetal, ou 3 ou 4 colheres de azeite, sal, uma xícara de môlho V. Descascam-se e cortam-se em rodelas as couves-rábãos. Em seguida refogam-se na gordura vegetal ou no azeite, tendo-se o cuidado de tampar muito bem a panela. Alguns minutos antes de levá-los à mesa acrescenta-se uma xícara de môlho V e salsa picada.

Compota de ruibarbo

Um quilo de ruibarbo, ½ de açúcar amarelinho. Lavam-se e cortam-se as hastes do ruibarbo, em tiras de 2 cm. Levam-se ao fogo com uma xícara de água, e o açúcar, e cozinham-se até amolecer durante uns vinte minutos.

Cozido vegetariano

Põe-se uma panela ao fogo com água, o necessário para o cozido que se vai preparar. Deita-se, ao começar a ferver, um picado de alho, salsa, cebola, cenouras, manjerona, tomates, etc. Põe-se então um pouco de azeite. Depois, conforme o gôsto, põem-se os feijões-manteiga tenros ou lentilhas. Uma vez cozidos, se lhe juntam batatas cortadas, com repôlho picado. Junta-se arroz, querendo. De idêntica forma se pode fazer outro qualquer cozido, combinando-o com os produtos alimentícios que se desejam.

Croquetes de soja

Uma xícara de tomates moídos, duas colheres de cebola picada, quatro colheres de farinha, duas colheres de óleo, uma colherinha de sal, três xícaras de feijão-soja (sem casca), uma e meia xícara de aipo picado. Acrescenta-se a cebola picada e o sal aos tomates. Põe-se esta mistura sôbre o fogo até cozer. Adiciona-se então a farinha e o azeite misturados, e deixa-se cozer a massa até engrossar. Esfria-se e agrega-se à mistura de aipo e soja

moídos. Formam-se os croquetes e enrolam-se em fubá ou farinha de rôsca. Põem-se numa fôrma untada e assam-se em forno moderado durante uns vinte minutos.

Croquetes de berinjelas

Duas xícaras de berinjelas, 1/3 de xícara de leite de soja, meia xícara de farinha de trigo integral, ¼ de colherinha de sal, três xícaras de farinha de rôsca. Cozem-se as berinjelas, amassam-se e misturam-se com os demais ingredientes. Formam-se croquetes e assam-se. Deita-se, a miúdo, água e um pouco de óleo.

Creme de tomates

Duas xícaras de polpa de tomate, ¾ de xícara de leite de soja, duas colheres de farinha, um pouco de sal. Aquecem-se os tomates vagarosamente até ao ponto do cozimento. Engrossa-se então a farinha. Aquece-se o leite em banho-maria, põe-se sôbre a massa e deita-se a polpa de tomates, vagarosamente, no leite, mexendo sempre. Salga-se a gôsto, coa-se e serve-se.

Empadas de batatas

Um quilo de batatas, duas cebolas grandes, meio quilo de manteiga vegetal, duas colheres de azeite, meia xícara de salsa picada. Cozem-se as batatas com casca, em panela a vapor. Descascam-se então, e maceram-se. Picam-se as cebolas bem fino, e mistura-se tudo junto, adicionando um pouco de sal. Formam-se as empadas, põem-se numa fôrma e pincelam-se com óleo. Assam-se em fôrno rápido até dourarem. Servem-se com salada ou hortaliças.

Espinafre

Um quilo de espinafre, uma cebola picada, uma pitada de sal, gordura vegetal. Tiram-se as hastes do espinafre, lava-se bem e passa-se pela máquina de picar carne. Em seguida refoga-se na gordura, juntamente com a cebola, durante 25 minutos. Antes de servir, junta-se o sal. Enfeita-se o prato com tomates e azeitonas.

Espinafre com môlho branco

Um quilo de espinafre, uma colher de gordura vegetal, uma cebola, sal, 5 colheres de môlho branco. Lava-se bem o espinafre e passa-se pela máquina de moer carne. Refoga-se a cebola e a farinha na gordura e faz-se um môlho, juntando-se o caldo do espinafre que escorre ao passá-lo na máquina. Mistura-se o espinafre com êste môlho e deixa-se ferver durante 5 minutos. Antes de servir, tempera-se com sal e adiciona-se o môlho branco, e, se fôr preciso, mais um pouco de caldo do espinafre ou água.

Espinafre com môlho V

Espinafre, gordura vegetal, uma cebola picada, uma colher de farinha, meia xícara de môlho V. Torra-se a farinha e a cebola na gordura vegetal e junta-se o espinafre lavado e picado, refogando-se durante alguns minutos. Antes de servir tempera-se com sal e acrescenta-se meia xícara de môlho V.

Espinafre com limão

Se o espinafre fôr bem tenro, pode comer-se em salada com rodelas de limão, azeite e azeitonas, e, se não, deve ferver-se ou estufar, bem coberto, numa caçarola, com muito alho e cenouras às rodelas. Come-se com rodelas de limão, azeite cru e azeitonas. Convém às pessoas anêmicas, raquíticas, escleróticas e também aos que sofrem do "mal de Pott", de ataques de paralisia, assim como aos desmineralizados e fosfatúricos.

Espargos

Um quilo de espargos, manteiga vegetal, suco de limão, salsa picada. Antes de cozinhar os espargos deve-se raspá-los no sentido inverso das suas fibras, para lhes tirar os fios. Em seguida cortam-se todos do mesmo comprimento e amarram-se em molhos pequenos que se deitam em água fervendo com sal. Devem cozinhar durante uns 20 minutos. Antes de servir desmancham-se os feixes e depois de escorridos arrumam-se sôbre um prato e regam-se com manteiga vegetal derretida, à qual se pode juntar um pouco de suco de limão e salsa picada.

Ervilhas

Um quilo de ervilhas frescas com cascas, uma cebola, cheiro verde picado, manteiga vegetal. Lavam-se as ervilhas e tiram-se os fios. Em seguida refogam-se, juntamente com a cebola picada, em manteiga, em uma caçarola bem tampada. Depois de ¼ de hora, junta-se um pouco de água ou caldo de legumes, sal, salsa e cebolinha verde picados e deixa-se cozinhar em fogo brando durante meia hora. Cinco minutos antes de servir junta-se uma colherinha de maisena e um pouco de maionese.

Ervilhas com cenouras I

Ervilhas, cenouras, manteiga vegetal, sal. Cozinham-se as ervilhas com água e sal, em panela não tampada, para não perderem a côr verde. Adicionam-se cenouras cortadas em rodelas e cozidas em água com sal. Antes de servir junta-se uma colher de manteiga vegetal e salsa picada.

Ervilhas com cenouras II

Tanto umas como outras devem ser tenras. Cortam-se as cenouras em cubinhos. Doura-se em gordura vegetal

uma cebola picada. Acrescentam-se as cenouras, fazem-se dourar também, agregando-se logo as ervilhas. Verte-se um copo de água fervendo para cada meio quilo de legumes, e deixa-se cozinhar a fogo lento durante meia hora. Destapa-se então a caçarola para fazer reduzir a água. Acrescenta-se a gordura e serve-se imediatamente.

Ervilhas verdes partidas

Lavam-se duas xícaras de ervilhas, colocando-as numa panela, com um litro de água. Sal e cebola a gôsto. Coze-se até formar um purê. Mexe-se de quando em quando, para que não grude no fundo da panela. Caso fique muito grosso, acrescenta-se água. Quando cozido, acrescenta-se meio litro de leite de soja.

Ervilhas com manteiga vegetal

Ervilhas descascadas, manteiga vegetal, salsa, sal. Refogam-se as ervilhas frescas na manteiga vegetal, quente, juntamente com a salsa picada, durante 10 a 15 minutos. Se não ficarem moles, junta-se um pouco de água ou caldo de legumes, deixando fervê-las lentamente. Antes de servir, temperam-se com sal. Servem-se com batatas frescas, cozidas, descascadas e passadas na manteiga vegetal e salsa.

Favas assadas

Duas xícaras de favas graúdas e água suficiente para cozê-las, uma cebola, meia colher de óleo, sal a gôsto. Escolhem-se as favas, lavam-se e põem-se em água com sal. Deixam-se cozer até que as cascas saiam fàcilmente. Coam-se então, deixam-se esfriar e tiram-se as

cascas. Colocam-se numa panela, cobrem-se com leite de soja, agrega-se azeite, e põem-se em forno moderado. Assam-se até que estejam bem macias; não, porém, até que se tornem pastosas.

Feijão branco com cenouras

Cozinhar, separadamente, em água, com uma pitada de sal, um punhado de feijão branco e outro de cenouras cortadas ao comprido; uma vez tudo bem cozido, pôr no fogo uma panela com manteiga vegetal fresca, uma pitadinha de sal, uma colherinha de mel e um pouco de fécula de batatas, juntar o feijão e as cenouras, mexer um pouco para ligar e tirar do fogo. Servir em seguida.

Feijão branco com môlho de tomates

Toma-se ½ quilo de feijão, uma cebola, gordura vegetal ou azeite, massa de tomates. Escolhe-se e lava-se o feijão e deixa-se de môlho durante à noite. No dia seguinte troca-se a água e cozinha-se o feijão em água fresca ou caldo de legumes. É preciso deixar cozinhar até secar o caldo. Pouco antes de levar à mesa, frita-se a cebola na gordura vegetal. Em seguida adiciona-se uma colher de massa de tomates e um pouco de água e deixa-se ferver tudo durante 10 minutos. Se quiser pode-se pôr algumas gôtas de limão misturando-se bem com o feijão. Serve-se imediatamente.

Filão de cenouras e nozes

Duas xícaras de cenouras raladas, uma xícara de arroz cozido, duas xícaras de farinha de rosca torrada, meia xícara de nozes moídas, uma colherinha de salva,

duas colheres de creme de soja, cinco xícaras de biscoitos, sal a gôsto. Cozem-se as cenouras até amolecerem; ralam-se ou moem-se. Acrescenta-se o arroz cozido, bem como os biscoitos e a farinha amolecidos em água. Misturam-se os ingredientes. Faz-se um filão e assa-se em fôrma untada. Pincela-se bem, com óleo, a superfície do filão antes de pô-lo no forno , e esparge-se com farinha de rosca ou com migalhas de biscoitos. Depois assa-se e serve-se com môlho de tomates.

Filão de espargo

Meia xícara de farinha de rosca, ¼ de xícara de água, meio litro de espargo picado, ¼ de xícara de leite de soja, meia cebola, sal a gôsto. Põe-se o espargo sôbre o fogo, com sal e a cebola, acrescentando a água e o leite quentes. Depois coloca-se numa fôrma, com a farinha de rôsca, e assa-se.

Fôlhas de beterraba

Escolhem-se as folhas, lavam-se em várias águas, põem-se em uma panela e cobrem-se com água fervendo. Salgam-se a gôsto e refogam-se a fogo forte durante uns trinta minutos. Coam-se e picam-se.

Fôlhas de repôlho recheadas

Uma cabeça de repôlho branco, arroz, manteiga vegetal. Tiram-se as fôlhas maiores de um repôlho das quais se cortam cuidadosamente os talos. Colocam-se em água quente com sal durante 5 minutos. Retiram-se da água e põem-se para escorrer, em seguida estende-se fôlha por fôlha sôbre uma tábua e coloca-se sôbre cada

uma duas colheres de arroz, (podendo-se aproveitar sobras de "risoto" ou arroz com tomates). Depois dobra-se a fôlha de modo a formar um pequeno canudo, que se amarra levemente com um fio de linha. Frigem-se êstes canudos em manteiga vegetal ou azeite e quando as fôlhas começarem a corar, junta-se um pouco de água quente, deixando-as ferver lentamente até ficarem cozidas.

Funcho

Três ou 4 raízes de funcho (erva doce fresca), sal. Lavam-se e enxugam-se as raízes de funcho e refogam-se durante meia hora em manteiga vegetal, tendo-se o cuidado de conservar a panela tampada.

Gordura vegetal
(Para passar no pão)

Gordura de côco, salsa, cebolinha, alho, cebola, e alho porro. Tudo bem picadinho. Fritam-se os ingredientes na gordura de côco. Sal a gôsto. Mexe-se antes de endurecer para que o tempêro não se deposite no fundo. Usa-se em substituição à manteiga animal, para passar no pão.

Guisado de beterraba

Raspam-se algumas beterrabas sem ofender a casca. As pontas e raizes não se cortam muito rentes. Cozem-se até amolecerem, cobrem-se com água fria e descascam-se. Cortam-se em rodelas ou, longitudinalmente, em quatro ou oito partes. Põe-se numa panela com água e salga-se a gôsto, cobre-se e deixa-se cozer a fogo lento durante uns vinte minutos. Serve-se.

Guisado vegetal

Duas cenouras, uma cenoura branca, três fôlhas de aipo, duas cebolas, ¼ de quilo de manteiga vegetal, duas colheres de salsa picada. Raspam-se as cenouras, mas não se descascam, a menos que sejam velhas. Picam-se. Pica-se também a cebola e o aipo. Põe-se tudo numa caçarola, com duas xícaras de água fervendo. Coze-se vagarosamente durante 20 minutos. Acrescenta-se a manteiga vegetal às hortaliças, juntamente com a salsa. Adiciona-se um pouco de sal e coze-se por mais cinco minutos.

Guisado de arroz com batata

Põe-se numa caçarola um pouco de azeite. Agrega-se um picado de alho, cebola, salsa e uns tomates partidos ou palmito. Deixa-se até que se tenham dourado um pouco as cebolas. Depois, põem-se as batatas, cortadas em pedaços regulares, e, momentos depois, o arroz. Faz-se o possível para não remover nem as batatas, nem o arroz, se se deseja um guisado delicioso.

Guisado de arroz com tomate

Cozinha-se arroz numa caçarola na qual se tenha posto um picado de vários ingredientes que se usam para guisados em geral. Tem-se preparado o arroz — que se fez já ferver à parte — e se põe na vasilha. Em seguida, uns tomates ou palmitos. Deixa-se o arroz cozinhar bem até ficar meio seco.

Grão-de-bico ao forno

Tomam-se 250 gramas de farinha de grão-de-bico, especial; 1 litro de água, duas colheradas de azeite, um pou-

quinho de sal, e, tudo junto, bem misturado, se deixa de môlho. Estira-se depois, em fina camada, numa assadeira com azeite. Leva-se ao forno. A massa deve ser bem amassada, para não empelotar. Serve-se quente, com outro prato.

Leite de soja

Deixa-se meio quilo de soja de môlho durante a noite. Mói-se. Acrescentam-se quatro litros de água. Põe-se sôbre o fogo e mexe-se constantemente até ao ponto de ebulição. Deixa-se ferver durante uns trinta minutos. Coa-se por um pano, espremendo bem.

Leite de farinha de soja

Uma xícara de farinha de soja, cinco xícaras de água. Põem-se sôbre o fogo quatro xícaras de água. Ao ferver, adiciona-se a farinha empastada com a xícara de água restante. Deixa-se ferver por mais 15 minutos aproximadamente. Coa-se. Pode-se temperar com sal ou mel.

Lentilhas

Quinhentos a 600 grs. de lentilhas, 3 a 4 colheres de farinha, uma cebola, gordura vegetal, sal, duas colherinhas de caldo de limão. Escolhem-se muito bem e lavam-se as lentilhas e deixam-se de môlho durante uma noite. No dia seguinte, levam-se ao fogo até amolecerem. Meia hora antes de servir, põe-se a farinha e a cebola em gordura quente até tomarem uma côr aloirada; então junta-se água quente e deixa-se cozinhar êste môlho durante 25 minutos, juntando-se por fim as lentilhas. Querendo junta-se um pouco de caldo de limão.

Limão e salsa

Às rodelas de limão, postas num prato, junta-se um pouco de salsa, azeite, sal, azeitonas e amêndoas picadas. Esta receita é muito recomendável para os enfermos do estômago e para as mulheres que sofrem dos ovários e matriz.

Limão com salsífis

A raiz deliciosa do salsífis combina bem, medicinalmente, com o limão cortado em rodelas ou com o seu suco. É recomendável contra a diabetes, nefrite e os males do fígado. Há salsífis branco e salsífis negro. Ambos são bons, mas o negro é muito mais tenro. Fervem-se e comem-se à maneira dos espargos, temperados com azeite, azeitonas e rodelas de limão. Também se pode tomar o caldo com algumas gotas de azeite cru e suco de limão; são muito bons e têm um sabor delicioso, se preparados racionalmente.

Massa de salsa

(Para passar sôbre fatias de pão)

Três colheres de manteiga vegetal, 3 colheres de salsa picada. Mistura-se a salsa com manteiga vegetal, e passa-se sôbre fatias de pão. Guarnece-se com rodelas de tomates.

Maionese de tomate

Meia xícara de tomate; meia xícara de môlho branco; uma pitada de sal. Mistura-se bem. É deliciosa com qualquer salada.

Maionese I

Põe-se 1/3 de xícara de leite de soja numa panela. Acrescenta-se óleo aos poucos, mexendo constantemente. Adiciona-se suco de limão, mexendo. Salga-se a gôsto.

Acrescentam-se algumas gôtas de suco de cenoura para dar melhor gôsto.

Maionese II

Ferve-se certa quantidade de leite de soja até ficar reduzido para ¼ do seu volume original. Deixa-se esfriar. Acrescenta-se óleo e bate-se. Tempera-se com suco de limão e sal.

Maionese III

Uma xícara de águe fervendo, uma colher de manteiga vegetal (de nozes), ¼ de xícara de farinha de soja, 1/3 de xícara de óleo, ¼ de xícara de farinha de arroz ou de trigo. Misturam-se os ingredientes e cozem-se. Acrescenta-se sal a gôsto.

Môlho de tomate

Duas xícaras de suco de tomates; meia xícarinha de suco de cebola; meia colherinha de sal; duas colheradas de farinha; duas colheradas de óleo; uma pitada de tomilho (timo). Mistura-se a farinha e o óleo (ou gordura vegetal) até ficarem suaves. Acrescenta-se isto ao suco de tomates, quente, batendo sempre. Cozinha-se durante cinco minutos; acrescenta-se sal, tomilho e suco de cebola. Serve-se quente.

Môlho verde

Prepara-se um môlho "maionese" e toma-se um pouco de espinafre e cheiros verdes que se picam muito bem. Em seguida espremem-se em guardanapo e junta-se o caldo ao môlho "maionese".

Môlho chileno

Quatro xícaras de polpa de tomate, duas cebolas picadas, ¼ de colherinha de sal, quatro colheres de mel.

Coze-se tudo junto, vagarosamente, até engrossar. Mexe-se algumas vêzes para que os tomates não grudem. Duas colheres, ou mais, de suco de limão aumentam o sabor.

Môlho I

Meia colher de óleo, três colheres de farinha, uma e meia xícara de água, meia xícara de leite de soja, sal a gôsto. Aquece-se o azeite e acrescenta-se a farinha ao leite aos poucos, mexendo sempre. A isto adiciona-se o óleo e a água, e, por fim, o sal.

Môlho II

Uma xícara de leite de soja, uma colher de óleo, meia colher de farinha, sal. Misturam-se os ingredientes.

Môlho III

Uma xícara de leite, duas colheres de azeite, duas ccolheres de farinha de trigo, sal. Misturam-se.

Môlho IV

Meia colher de óleo, 1/3 de xícara de farinha de trigo, 1¾ de xícara de água morna, ¼ de colher de sal, ¼ de colherinha de cebola ralada. Aquece-se o óleo. Acrescente-se a farinha, mexendo. Tira-se do fogo. Adiciona-se água aos poucos, mexendo sempre. Coze-se durante cinco a dez minutos.

Môlho V

Uma colher de manteiga vegetal, uma colher de farinha de trigo ou de soja, uma colherinha de mel, meia

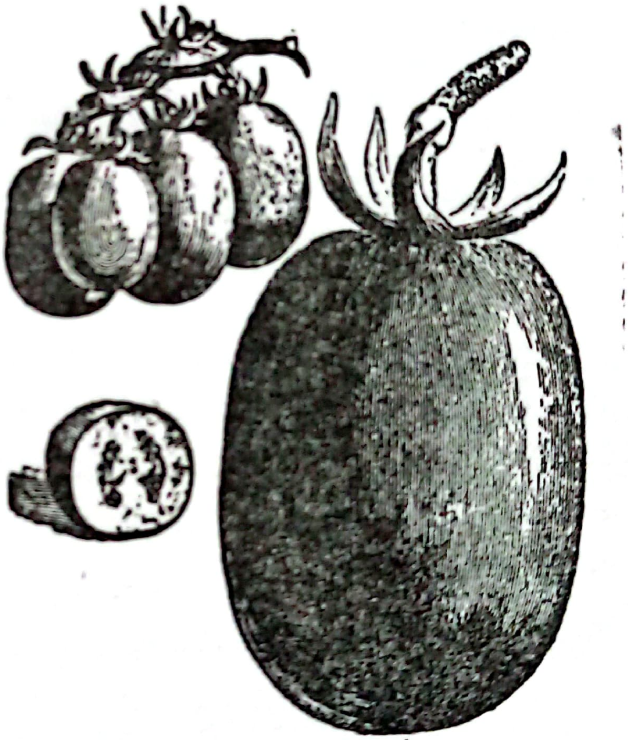
xícara de suco de limão. Batem-se bem os ingredientes misturados e cozem-se em banho-maria. Acrescenta-se leite de soja e deixa-se cozer mais um pouco.

Môlho VI

Quatro colheres de azeite de oliva, duas colheres de suco de limão, duas colheres de mel. Misturam-se os ingredientes e batem-se bem.



O pimentão



O tomate

Môlho VII

Sôbre meia xícara de hortelã bem picada deita-se água fervendo. Cobre-se e deixa-se repousar durante meia hora. Coa-se. Acrescentam-se duas colherinhas de mel e meia xícara de suco de limão.

Nabo amassado

Tanto os nabos como as batatas são boas hortaliças para amassar. Limpam-se alguns nabos e cozem-se até amolecerem. Coam-se, amassam-se e temperam-se com sal e leite de soja.

Nabo com môlho branco I

Limpam-se alguns nabos, descascam-se e cortam-se em rodelas. Cozem-se em água com sal até amolecerem. Coam-se, e cobrem-se com môlho branco e servem-se quentes.

Nabo com môlho branco II

Cozem-se os nabos e junta-se-lhes môlho branco com bastante salsa.

Nabo com batata

Meio quilo de nabos e outro tanto de batatinhas, maionese II, salsa picada ou cominho, sal. Descascam-se e cortam-se em tiras os nabos e levam-se ao fogo com água e sal; depois de uma hora juntam-se as batatas, também cortadas em tiras, e cozinha-se tudo até amolecer.

Pastelão de batata e ervilha

Massa (umas tres xícaras de farinha de trigo), duas xícaras de batatas cortadas em rodelas, uma e meia xícara de água fria, uma colher de cebola picada, uma colherinha de sal, uma colher rasa de farinha, salsa picada. Cozem-se em água as rodelas de batatas e as cebolas, com o sal, até amolecerem. Escorre-se a água, pondo-se as batatas sôbre a metade da massa, estirada, numa assadeira azeitada. Mistura-se bem a farinha com a gordura numa ca-

çarola, juntando um pouco da água em que foram cozidas as batatas, e mexe-se até formar um creme. Adiciona-se o resto da água e ferve-se um pouco deitando depois êste môlho sôbre as rodelas de batatas. Sôbre isto deitam-se ervilhas verdes e a salsa picada. Cobre-se tudo com a outra metade da massa, fazendo sôbre a mesma quadrados com o dorso da faca. Pincela-se depois, a superfície, com um pouco de leite de soja ou azeite. Leva-se ao forno para assar até que tome côr.

Picadinho vegetal

Duas batatas, três fôlhas de aipo, duas xícaras de polpa de tomate, meia xícara de fubá, meia xícara de ervilhas, uma cenoura, meia xícara de feijão-de-metro, duas cebolas, uma colherinha de salsa picada. Picam-se as cebolas, batatas, cenouras, e as fôlhas de aipo, e cozem-se até amolecerem. Coam-se. Misturam-se todos os ingredientes. Acrescentam-se tomates, salsa e sal a gôsto. Prepara-se um môlho e verte-se em cima. Assa-se durante 30-40 minutos.

Pimentão recheado I

Tiram-se as sementes de alguns pimentões e cozem-se durante dez minutos. Prepara-se um recheio de arroz integral cozido, farinha de rôsca, aipo, e cebola picados. Misturam-se e recheiam-se os pimentões. Sal a gôsto. Assam-se durante dez minutos em forno quente.

Pimentão recheado II

Duas xícaras de feijão de soja cozido e moído (sem casca), $^3/_4$ de colherinha de sal, meia cebola, uma xícara de aipo, meia xícara ou mais de tomates. Êste recheio dá

para uns oito ou nove pimentões. Remove-se o interior dos pimentões e cozem-se durante três minutos. Esparge-se sal por dentro. Recheiam-se com os ingredientes misturados. Tapa-se a abertura com farinha de rôsca misturada com óleo. Coloca-se em panela untada e assam-se em forno moderado durante 20-30 minutos.

Polenta

Uma caneca de fubá, duas e meia xícaras de água, uma colher de farinha de trigo, duas xícaras de leite de soja quente, um pouco de sal. Mistura-se o fubá com a água e deixa-se cozer durante 15 minutos. Adiciona-se uma parte do leite, aos poucos, à farinha de trigo, e o resto do leite junta-se ao fubá. Torna-se a cozer, adiciona-se a mistura de leite e farinha, e mexe-se até que a massa fique homogênea. Salga-se a gôsto e serve-se.

Pudim de abóbora

Duas xícaras de abóbora cozida, meia colherinha de sal, uma xícara de leite de soja, uma xícara de água, uma xícara de mel, uma colher de maisena, uma colherinha de casca de limão ralada. Mistura-se uma parte do leite com a maisena, que se agrega aos demais ingredientes misturados. Deita-se isto numa panela forrada com uma massa de pão doce. Assa-se durante 10 minutos em forno quente e durante 45 minutos em forno moderado.

Pudim de legumes

Cozinham-se uma xícara de ervilhas frescas, 4 ou 5 cenouras, 3 ou 4 batatas, 1 ou 2 alhos porros e um punhado de vagens. Em seguida, pica-se tudo muito miudinho e esmaga-se bem um dente de alho; liga-se tudo com uma

colher de farinha de trigo. Salga-se a gôsto. Põe-se em uma fôrma untada com gordura vegetal, polvilha-se com farinha de rôsca. Leva-se ao forno para tostar.

Purê de feijão

Lava-se uma xícara de feijão. Acrescenta-se meia cebola cortada, duas cenouras inteiras, duas fôlhas de aipo, e deixa-se cozer, em oito xícaras de água, até amolecer. Adiciona-se uma fatia de pão sêco e um tomate cortado em quatro partes. Deixa-se cozer por mais 15 minutos. Agrega-se mais água quente se necessário. Tiram-se as cenouras e amassa-se o resto. Reaquece-se e salga-se a gôsto.

Purê de cebola, cenoura e "petit-pois"

Passam-se na máquina 12 a 15 cenouras, duas ou três cebolas e refoga-se tudo na gordura vegetal, e tempera-se com sal. Coloca-se êste purê no centro de um prato e guarnece-se com "petit-pois" refogados na gordura.

Purê de batatas

Um quilo de batatas, sal, duas colheres de manteiga vegetal, uma xícara de leite de soja. Cozinham-se as batatas com a casca; depois de cozidas descascam-se e passam-se pelo espremedor. Junta-se a manteiga vegetal, sal e o leite morno e bate-se muito bem com uma colher de pau. Põe-se em uma caçarola e leva-se ao forno brando, até ficar bem ligado. Querendo, antes de servir, pode-se cobrir com manteiga vegetal derretida, tostada.

Purê de ervilha

Meio quilo de ervilhas sêcas, uma cebola picada, uma colher de farinha, uma de gordura vegetal. Lavam-se as ervilhas nesta mesma água durante duas e meia horas e quando moles passam-se por uma peneira fina. Refoga-se a cebola em gordura quente, engrossa-se com a farinha e junta-se à ervilha, acrescentando sal e um pouco de água e deixa-se cozinhar tudo por mais uns 10 minutos.

Rabanete prêto

Rabanetes, limão, caldo de legumes, manteiga vegetal. Lavam-se muito bem os rabanetes e raspa-se a casca com uma faca bem afiada. Depois de raspados deve-se colocá-los imediatamente em uma vasilha com água e suco de limão, para que conservem a côr branca. Em seguida cortam-se os mesmos em rodelas não muito finas e levam-se ao fogo com caldo de legumes ou água e sal e o caldo de ½ limão. Quando estiverem cozidos, escorrem-se em um passador e arrumam-se sôbre uma travessa. Por fim despeja-se manteiga vegetal derretida ou môlho branco sôbre as rodelas e guarnecem-se com salsa picada.

Repôlho roxo refogado

Um repôlho bem duro, uma cebola, gordura, sal suco de limão, môlho branco. Corta-se o repôlho em quatro partes e coloca-se em água com sal durante ¼ de hora. Em seguida deixa-se escorrer bem a água e corta-se o repôlho em tiras finas. Refoga-se a cebola picada na gordura, junta-se o repôlho e depois de alguns minutos um pouco de água e deixa-se refogar tudo durante meia hora. Em

seguida esborrifa-se um pouco de farinha de trigo sôbre o repôlho, põe-se sal e um pouco de suco de limão e deixa-se levantar fervura mais uma vez.

Repôlho com tomate

Misturam-se muito bem 2 pratos fundos de repôlho cortado em tiras finíssimas com 1 prato de tomates picados, um alho porro cortado em rodelas bem finas, salsa picada, sal e maionese e arruma-se tudo em um prato de vidro em forma de pirâmide.

Repôlho Refogado

Quatro xícaras de repôlho cozido, uma xícara de migalhas de pão ou farinha de rôsca, duas colheres de farinha de trigo, uma colherinha de sal, meia xícara de leite de soja, meia xícara de água, meia xícara de caldo do repôlho. Deita-se ¼ de xícara de farinha de rôsca no fundo da panela, espalhando bem. Pica-se o repôlho e põe-se a metade na panela, sôbre a farinha de rôsca. E sôbre o repôlho, deita-se outro quarto de xícara de farinha de rôsca. Sôbre isto põe-se o resto do repôlho. Acrescenta-se então um môlho branco, feito de farinha, sal, leite, água e o caldo do repôlho. Por fim, coloca-se com o resto da farinha de rôsca. Assa-se em forno brando. Serve-se quente.

Receita básica
(Môlho para saladas)

Para cada colher de caldo de limão calculam-se 3 colheres de azeite de oliva, um pouco de sal, salsa picada, cebolas, e — conforme o gôsto de cada um — um dente

de alho amassado. Para uma salada para 4 a 6 pessoas, tomam-se, portanto, 3 colheres de caldo de limão e 4 de azeite. Devem-se misturar muito bem todos os ingredientes.

Salada de alface

Escolhem-se as fôlhas de alface e temperam-se com rodelas de limão, azeite, azeitonas e sal. Convém aos nervosos e dispépticos.

Salada de alcachôfra

Fervidas as alcachôfras (as partes tenras), temperam-se depois com rodelas de limão, azeite e alcaparras, azeitonas e alguns rabanetes e salga-se a gôsto.

Salada apetitosa

Uma xícara de cenouras picadas, uma couve-flor cozida e cortada em pedacinhos, uma xícara de aipo cozido e picado, um pepino cortado em rodelas, três xícaras de tomates picados (sem as sementes), uma xícara de ervilhas cozidas, uma xícara de alface picada, sal. Serve-se com algum môlho e espargem-se nozes moídas em cima.

Salada de batata doce

Uma xícara de batatas doces cozidas, picadas; duas fôlhas de aipo picadas; salsa picada, duas colheres de cebola; duas colheres de pimentão, sal. Misturam-se os ingredientes e serve-se a salada com maionese.

Salada de brócolos

Procede-se da mesma forma que com a couve-flor, podendo tomar-se também o caldo com suco de limão.

Salada de cebola

Rodelas de limão à vontade com rodelas de cebola crua (ou cebolinha) ; temperam-se com azeite e azeitonas. Muito recomendável para quem sofre de bronquite.

Salada com suco de tomate

Três xícaras de suco de tomate, uma e meia colher de agar em pó (*), uma cebola pequena picada, uma xícara de aipo picado fino, 1/3 de xícara de noz ralada, cinco colherinhas de suco de limão, meia xícara de azeitonas verdes ou maduras, duas colherinhas de mel, sal a gôsto. Coze-se o agar com o suco de tomate. Depois de esfriar, acrescentam-se os demais ingredientes. Deita-se em fôrmas individuais lavadas com água fria. Coloca-se em lugar fresco para assentar. Tira-se das fôrmas e serve-se sôbre fôlhas de alface com maionese.

Salada de couve

Como no caso da cenoura, pode utilizar-se a couve crua ou cozida, picada bem fino. Procede-se da mesma forma que nas receitas anteriores, com rodelas de limão, azeite e azeitonas e um pouco de sal. É conveniente para os doentes da garganta e do ventre. Pode servir-se com môlho ou maionese. Há uma variedade de couve, roxo-violeta, chamada couve lombarda, que se presta muito para confeccionar êste prato. É muito recomendável esta couve para quem sofre de prisão de ventre crônica.

(*) Onde não há agar, pode usar-se maisena ou sagu.

Salada de couve-flor

Coze-se a couve-flor e tempera-se com rodelas de limão, ou melhor, com o suco, com azeite, azeitonas, cenoura ralado fino e sal. Em tôdas as saladas da dietética racional deve utilizar-se sempre o limão, substituindo o vinagre, que, por conter ácido acético, destrói os glóbulos vermelhos do sangue.

Salada de couve-flor com tomate

Cozinha-se em pouca água a couve-flor, tempera-se com limão, sal e coloca-se em um prato enfeitando-o com cebola e tomates em rodelas.

Salada de couve branca

Precisa-se cortar a couve bem fino ou picá-la. Pode-se juntar, conforme o gôsto, cominho, semente de aipo, azedinha, alho, cebolas e sal. Serve-se com um môlho de cheiros verdes.

Salada de couve vermelha

Precisa-se cortá-la bem fino, ou picá-la, e prepara-se com a salada de couve branca.

Salada de cenoura

Pode empregar-se a cenoura cozida ou crua; mas o limão é sempre cru (nunca cozido). Raspam-se bem as cenouras grossas e frescas e ferve-se em pouca água com um pouco de sal. Depois de bem cozidas, cortam-se às rodelas num prato, juntam-se com rodelas de limão, azeite e azeitonas.

A mesma confecção se pode fazer com a cenoura crua, ralada ou bem cortada às rodelas finas ou em tirinhas, conforme o gôsto de cada um. Pode adquirir-se um ralador próprio para êste fim.

A cenoura é muito recomendável para os doentes da pele e, combinada com rodelas e suco de limão, recomenda-se especialmente para as amas que não têm bom leite para as crianças pois fortifica-o e regenera-o, porque a cenoura é lactógena. É recomendável também para os que sofrem da vista, dos intestinos, dos rins, do fígado, reumáticos, escrofulosos e para os tuberculosos e arterioscleróticos.

Salada de espinafre

Duas xícaras de espinafre cozido, azeitonas, duas xícaras de alface, duas colherinhas de óleo, quatro colheradas de salsa picada, meia xícara de maionese. Acrescenta-se sal e parte da maionese ao espinafre. Mistura-se bem. Serve-se sôbre a alface com as azeitonas e o resto da maionese.

Salada de feijão

O feijão-manteiga é o melhor para salada. Cozem-se bem e colocam-se num prato-travessa e se condimentam com sal, azeite e limão, a gôsto.

Salada de feijão-branco

Põe-se o feijão de môlho na véspera. No dia seguinte leva-se ao fogo até amolecer. Prepara-se um môlho de salada com bastante azeite, sal, e bastante cebola picada em rodelas e nêle se deita o feijão escorrido, ainda quente. Antes de servir mistura-se salsa picada.

Salada de favas

Um quarto de quilo de favas cozidas, uma cabeça de alface, dois pimentões, um tomate, sete azeitonas, alguns biscoitos. Abrem-se as folhas de alface num prato grande. Colocam-se sôbre as mesmas, em forma circular, as favas cozidas. Ralam-se os pimentões e com êles cobrem-se as favas. Deita-se maionese em cima. Colocam-se tomates (cortados em quatro) sôbre dois trechos opostos da borda do prato, e sôbre os outros dois trechos colocam-se azeitonas, de maneira a formar um círculo intercalado, de tomates e azeitonas, ao redor do círculo das favas.

Salada de limão, alho e cenoura

Por cima das rodelas de limão põem-se dentes de alho picadinhos, azeite, azeitonas e cenoura crua ralada. É recomendável para os doentes do coração, reumatismo e arteriosclerose.

Salada de legumes

Picam-se brotos de soja e misturam-se com igual quantidade de aipo e repôlho. Adiciona-se um pouco de azeitonas picados, limão, sal e tomates. Junta-se qualquer môlho.

Salada mista

Tomam-se rodelas finas de pepinos e tomates, ervilhas frescas, cenouras raladas e alface e tempera-se cada legume separadamente com môlho de salada. Em seguida arruma-se tudo de um modo sugestivo e bonito sôbre um prato.

Salada de nabo

Picam-se partes iguais de nabo e couve-nabo, ralam-se e misturam-se com fôlhas tenras de couve-nabo, salsa picada e sal. Mistura-se tudo com môlho de cheiros verdes e serve-se sôbre fôlhas de alface.

Salada de pimentão

Dez a 12 pimentões doces, cebola picada, sal, azeite, limão. Lavam-se e enxugam-se os pimentões. Cortam-se ao meio em sentido comprido, tiram-se as sementes e colocam-se na fôrma quente ou sôbre a chapa do fogão para que assem lentamente. Em seguida tira-se a pele, deitam-se na saladeira juntamente com rodelas de cebolas, temperam-se com sal e regam-se com azeite e limão.

Salada de pepino

Cortam-se êstes em talhadas finas e misturam-se com côco ralado ou amêndoas. Junta-se agrião e servem-se sôbre fôlhas de alface, e adornam-se com talhadas de tomates e cheiros verdes.

Salada de rabanete

Cortam-se os rabanetes, sem descascá-los, picam-se bem, e as folhinhas tenras são também cortadas. Cobre-se com môlho de tomates.

Salada de repôlho

Depois de bem lavadas as fôlhas de um repôlho, deixam-se cozinhar em água salgada com um ramo de cheiros.

Estando cozidas, escorre-se bem a água num passador ou numa peneira, arrumam-se as fôlhas num prato ou numa travessa pequena e deita-se por cima um bom môlho de azeite, alho e cebola.

Salada de repôlho e aipo

Uma xícara de repôlho, uma xícara de aipo, um pimentão, duas colheres de suco de limão uma colherinha de sal. Pica-se o repôlho bem fino, e, bem assim, o aipo. Pica-se também o pimentão. Misturam-se e se acrescenta o sal e o limão. Pode-se adicionar qualquer môlho.

Salada de repôlho branco, cenoura e alface

Ralam-se 50 grs. de cenouras em um ralador fino; cortam-se 40 grs. de repôlho bem fino e dispõem-se em um prato largo. Prepara-se um tempêro ou môlho e enfeita-se o prato, com fôlhas de alface.

Salada de repôlho e cenoura

Uma xícara de cenouras cruas raladas, ¼ de xícara de cenoura branca ralada, duas xícaras de repôlho picado bem fino, duas cebolas cortadas em rodelas. Misturam-se os ingredientes e serve-se, com maionese, sôbre fôlhas de alface.

Salada de repôlho crespo

Pica-se, bem fino, repôlho crespo; acrescenta-se cebola picada e salsa, e, por fim, maionese. Serve-se sôbre fôlhas de alface.

Salada de soja verde

Meia xícara de aipo picado, uma xícara de soja verde, duas colheres de azeitonas picadas. Misturam-se os ingredientes, acrescentando-se sal e maionese.

Salada de tomate com palmito

Tomates, palmito, sal, azeite. Cortam-se alguns tomates em rodelas finas e temperam-se com sal, azeite e limão. Arrumam-se em um prato, pondo-se à volta os palmitos cortados pelo meio, em sentido comprido, ou em rodelinhas.

Sanduíche de espinafre

Pica-se espinafre em quantidade suficiente para encher uma xícara. Esparge-se um pouco de sal e mistura-se com maionese. Para dar melhor gôsto ao recheio, pode-se também acrescentar um pouco de aipo e cebola picados.

Sanduíche de azeitona e pimentão

Duas colheres de cebola picada, meia xícara de pimentões picados, meia xícara de azeitonas picadas, maionese. Misturam-se os ingredientes e usam-se como recheio para sanduíches.

Sanduíche de aipo e azeitona

Picam-se bem fino algumas fôlhas de aipo com os talos e acrescentam-se azeitonas picadas, na proporção de dois para um, respectivamente. Agrega-se maionese e mistura-se.

Juntamente com os recheios para sanduíches aqui indicados, pode-se também usar manteiga vegetal.

Sopa de arroz com tomate

Uma vez o arroz cozido, partem-se uns tomates maduros, deitando-os na sopa. Remexe-se um pouco. Põe-se um pouco de sal.

Sopa de agrião

Cozinha-se ½ quilo de agrião em um litro de água. Em outra caçarola cozinham-se 7 ou 8 batatas grandes e, depois de cozidas, passam-se ao espremedor. Faz-se um refogado com manteiga vegetal, e uma colher de maisena, desmanchada em ½ xícara de leite de soja. Junta-se êste refogado ao agrião e às batatas desfeitas e deixa-se levantar fervura. Pode-se engrossar esta sopa com farinha integral.

Sopa de aipo

Uma xícara de de talos e fôlhas de aipo cortados bem fino; uma xícara de água; ½ colher de salsa, meia colherinha de sal; 3 xícaras de leite de soja duas colheradas de tapioca miúda; meia colherinha de suco de cebola; uma colher de gordura de côco. Coze-se o aipo em água durante 10 minutos e acrescenta-se o leite. Aquece-se em banho-maria e, estando quente, acrescenta-se a tapioca. Cozinha-se durante 15 minutos ou até que a tapioca esteja transparente, revolvendo em seguida. Acrescenta-se o sal, o suco de cebola e a gordura. Serve-se quente.

Sopa de batatinha

Três xícaras de batatinhas cruas cortadas em rodelas, duas colherinhas de cebola picada, sal a gôsto, seis xícaras

de água fria. Põe-se a água, as batatas, a cebola e o sal numa panela. Deixa-se cozer tudo, até que as batatas comecem a desmanchar-se. Acrescenta-se o leite quente e bate-se bem a sopa para desfazer as batatas. Adiciona-se sal a gôsto, e, bem assim, a salsa. Serve-se.

Sopa de batata

Duas xícaras de batatas cruas, cortadas em talhadas, duas cebolas verdes cortadas em talhadinhas, um litro de água, duas xícaras de leite de soja, sal a gôsto. Cozinha-se tudo junto até que as batatas fiquem moles. Pode-se tornar a sopa mais espêssa, se se desejar. Serve-se com pão torrado.

Sopa de couve-flor

Um quilo de couve-flor, 1½ litro de água, sal, creme de arroz ou maisena, 1½ litro de leite de soja, manteiga vegetal. Tiram-se os talos grossos da couve flor e leva-se a ferver em um litro e meio de água com sal. Depois de uns 15 minutos retira-se a couve-flor e deixa-se ferver a água até reduzir-se pela metade. Desmancham-se 3 colheres de creme de arroz ou maisena em 1½ lirto de leite de soja e junta-se à água da couve-flor passada por uma peneira fina. Leva-se ao fogo novamente e deixa-se ferver durante 20 a 30 minutos. Antes de servir junta-se a couve-flor e uma colher de manteiga vegetal.

Sopa dourada

Duas xícaras de cenouras picadas, uma cebola, pequena, picada, duas xícaras de rodelas finas de batatas, 2 talos de aipo (se houver) um raminho de salsa, uma colher de

óleo, duas bolachas d'água, torradas e picadinhas, uma xícara de leite de soja ou môlho branco, sal a gôsto. Põem-se as cenouras, a cebola, a salsa e o óleo numa caçarola, junta-se meia xícara de água e cozinha-se tapado até secar, mexendo a miúdo, para evitar que se queime. Agrega-se água, depois o aipo, as batatas, e sal a gôsto, fervendo a fogo vivo até que as verduras estejam bem cozidas e desfeitas. Tira-se a salsa e coa-se o resto por uma peneira. Acrescentam-se as migalhas das bolachas e dá-se outra fervura. Adiciona-se leite quente e passa-se outra vez pela peneira.

Sopa dietética de batata

Cebolas picadas, batatas, nozes raladas. Lavam-se muito bem as batatas com uma escovinha e junta-se caldo de legumes, as batatas, sal e deixa-se ferver durante 10 minutos. Por fim juntam-se as nozes raladas.

Sopa de feijão

Deixam-se de môlho, durante à noite, 250 gramas de feijão manteiga. Cozem-se em água com sal. Juntam-se umas verduras cortadas bem fino. Uma vez cozido tudo, agrega-se arroz. Antes de servir, deixa-se repousar um pouco a caçarola fora do fogo.

Sopa de hortaliças I

Duas xícaras de batatas cruas cortadas em rodelas, duas xícaras de ervilhas verdes, três fôlhas de aipo, duas colherinhas de cebola picada, seis xícaras de água, um pouco de sal. Acrescentam-se as batatas, o aipo, cebola

e o sal à água fria. Cozem-se as hortaliças até que estejam moles. Adicionam-se as ervilhas à sopa fervendo, e deixa-se cozer por mals alguns minutos. Côa-se e passa-se por uma peneira. Tempera-se a gôsto, reaquece-se e serve-se. Pode-se acrescentar um pouco de leite de soja.

Sopa de hortaliças II

Meia xícara de cenouras, meia xícara de nabos, uma fôlha de aipo, uma xícara de batatinha cortada, um tomate, meia cebola, salsa picada, sete xícaras de qualquer caldo vegetal frio, sal a gôsto. Picam-se as hortaliças e colocam-se, com excepção das batatas e do tomate, numa panela com sal. Deixam-se cozer, a vapor, sôbre fogo lento, durante uns dez minutos, mexendo várias vêzes para que não se queimem. Acrescentam-se então as batatas, o tomate, e a calda. Salga-se e deixa-se cozer tudo até amolecer. Adiciona-se salsa picada e serve-se.

Sopa de legumes

Gordura vegetal, duas cebolas, 3 nabos, 4 batatas e 3 fatias de pão. Refogam-se em gordura as cebolas cortadas em rodelas, juntando-se em seguida os nabos, as batatas e as fatias de pão velho e um pouco de água. Quando tudo estiver cozido, passa-se numa peneira. Põe-se essa massa num caldo, acrescentando uma colher de gordura. Dentro da sopeira, antes de servir, põem-se umas 3 colheres de farinha de rôsca.

Sopa de leite de soja

Um litro de soja, um litro de água, duas colheres de cebola picada, seis colheres de farinha de trigo, uma co-

lherinha e meia de sal, um pouco de salsa ou agrião picados, uma xícara de aipo picado. Coze-se lentamente a cebola e o aipo por uns cinco minutos. Adiciona-se, mexendo, a farinha, e, em seguida, agrega-se lentamente o leite de soja. Coze-se a sopa em banho-maria, mexendo constantemente até engrossar levemente. Deixa-se então cozer por mais meia hora. Junta-se sal. Antes de servir, acrescenta-se a salsa ou o agrião.

Sopa de tomate com aipo

Um quilo de tomates, 1 de raizes pequenas de aipo, duas cebolas, ½ xícara de farinha, sal, manteiga vegetal. Pica-se o aipo e refoga-se em manteiga; depois de 10 minutos juntam-se os tomates e as cebolas picadas e refogam-se bem juntamente com a farinha. Em seguida acrescenta-se a quantidade necessária de água quente e deixa-se ferver a sopa durante 20 minutos. Passa-se por uma peneira, tempera-se com sal e deixa-se levantar fervura novamente e antes de servir juntam-se algumas colheres de maionese e cebolinha verde picada.

Sopa de tomate (crua)

Seis a 8 tomates grandes, 1½ litro de leite de soja, uma cebola ralada, duas ou três colheres de aveia, sal. Cortam-se os tomates ao meio e passam-se por uma peneira, misturam-se-lhes a cebola e a aveia e junta-se tudo ao leite.

Sopa de tomate

Uma xícara de tomates picados, ¼ de xícara de água uma xícara de leite de soja, uma colher de farinha, ¼ de

xícara de môlho branco, uma colher de aipo picado, duas colheres de cebola picada, uma colher de manteiga vegetal ou gordura de côco, sal a gôsto. Cozinha-se o tomate em água, com cebola e aipo, durante 20 minutos. Côa-se a verdura, engrossando-se o caldo com a farinha diluída em água. Acrescenta-se o môlho branco, frio, e, a seguir, o leite fervendo, retirando-se logo do fogo. Salga-se a gôsto e serve-se.

Sopa de vagem

Duzentos gramas de vagens, 200 grs. de batatas, farinha, manteiga vegetal, sal. Picam-se as vagens e as batatas e levam-se ao fogo com água e sal. À parte põe-se uma colher de manteiga, e, quando estiver quente, mistura-se uma colher de farinha. Quando esta ficar escura junta-se às vagens e às batatas e deixa-se ferver mais um pouco até engrossar a sopa.

Sopa de verduras I

Uma xícara de repôlho, uma xícara de cenouras, uma xícara de feijão-de-metro, uma batata doce, uma cebola, duas fôlhas de aipo, uma abóbora moranga, ½ litro de batatinha, um pouco de salsa, dois tomates, sal a gôsto. Limpam-se as hortaliças, sem descascá-las. Cortam-se e põem-se numa panela. Cobrem-se com água fria e cozem-se uma hora, ou seja, até amolocerem. Acrescentam-se então os tomates picados, e o sal. Coze-se tudo vinte minutos, côa-se e passa-se por uma peneira para desfazer os vegetais. Reaquece-se a sopa e serve-se.

Sopa de verduras II

Cozem-se feijões e tiram-se do fogo sem escorrê-los. À parte faz-se um picado com tomates, alho e salsa. Põe-se ao fogo uma panela com pão de Graham picado e água, azeite e um pouquinho de sal. Ao ferver deita-se o pão picado, e logo em seguida, os feijões.

Tomate com aveia

Aveia, tomates, pepinos novos, alface, môlho IV. Passam-se 4 a 5 tomates por uma peneira e mistura-se o suco com uma quantidade suficiente de aveia, para formar um mingau mole, tempera-se com sal e arruma-se no centro de um prato. Em volta colocam-se fôlhas de alface, rodelas de tomates e pepinos, regados com môlho de maionese.

Tomate com cebola

Um quilo de tomate, duas cebolas picadas, sal, cebolinha verde, salsa. Cortam-se os tomates em rodelas grossas e cobrem-se com bastante cebolas picadas, cebolinhas verdes, salsa e sal. Arruma-se tudo em um prato que possa ir ao forno. Põem-se alguns pedaços de gordura de côco sôbre os tomates e leva-se ao forno durante 15 minutos.

Tomate, pepino, cebola e rábano

Deitam-se, num prato grande, fôlhas de alface crespa Sôbre as mesmas colocam-se os tomates partidos em

quatro, rodelas de pepinos e algumas fôlhas de salsa. Podem acrescentar-se também rodelas de cebola e rábano. Serve-se com maionese. Salga-se a gôsto.

Tomate com pão

Seis tomates, azeite, um dente de alho, salsa, uma xícara de pão torrado, cortado em quadrículos, e sal. Prepara-se um môlho com os tomates e demais ingredientes, e junta-se-lhe água fervendo. Antes de servir, adiciona-se o pão torrado.

Tomate recheado I

Corta-se a parte superior de alguns tomates bem grandes e lisos. Tira-se o miolo e esborrifa-se sal no centro dos mesmos. Passa-se o miolo por uma peneira fina, junta-se uma cebola picada, aveia, salsa picada, e maionese. Mistura-se tudo muito bem e coloca-se êste recheio nos tomates. Regam-se com môlho de salada e colocam-se os tomates sôbre fôlhas de alface também regadas com môlho de salada.

Tomate recheado II

Tira-se o miolo de alguns tomates grandes e na cavidade pingam-se algumas gotas de azeite, misturado com sal e suco de limão e enchem-se com cabecinhas de espargos cozidos em água com sal. Pode-se também recheá-los com espargos crus e temperados com môlho "maionese". Sôbre um prato arrumam-se fôlhas de alface regadas com môlho de salada e sôbre estas colocam-se os tomates.

Tomate recheado III

Duas xícaras de arroz cozido, uma colherinha de sal, uma colher de pimentão picado, uma colher de cebola pica-

da, seis tomates. Escolhem-se tomates firmes, porém duros. Corta-se uma rodela na parte do pé (pedúnculo). Remove-se a polpa inteira. Mistura-se o sal, a cebola e e o pimentão. Adiciona-se parte da polpa. Recheiam-se os tomates, assam-se em forno moderado, durante 45 minutos, até que as pontas comecem a dourar.

Tomate recheado IV

Duas xícaras de polpa de feijão-soja (cozida e moída), uma colherinha de cebola picada, uma xícara de aipo picado, ¾ de colherinha de sal. Remove-se a polpa interna de uns 8 ou 9 tomates grandes. Respinga-se o interior com um pouco de sal. Recheiam-se com a mistura de soja, cebola e aipo. Cobrem-se com farinha de rôsca repassada em óleo. Colocam-se numa panela untada e assam-se em forno moderado uns 20-30 minutos, ou seja, até amolecerem.

Tomate recheado V

Tira-se com todo o cuidado o miolo de alguns tomates lavados e enxutos. Em seguida enchem-se os mesmos com arroz cozido e temperado. Em cima de cada tomate pincela-se óleo e leva-se ao forno.

Torta crua de cenoura

Um quilo de cenouras raladas, 250 gramas de nozes ou amendoins moídos, 300 grs. de flocos de aveia ou de trigo que devem ficar de môlho, 3 colheres de açúcar amarelinho dissolvido em água, ¾ de xícara de leite de côco. Misturam-se muito bem todos êstes ingredientes e deitam-se em uma fôrma na qual se passou água fria, apertando-

se com uma colher. Depois de uma hora vira-se sôbre um prato e guarnece-se com amêndoas ou avelãs picadas. As amêndoas ou avelãs podem ser substituidas pelas nossas tão saborosas castanhas do Pará.

Torta vegetal I

Meio quilo de batatas, uma cebola grande, ¼ de quilo de feijão verde, ¼ de quilo de ervilhas verdes, uma cenoura, ¼ de quilo de manteiga vegetal, sal. Pica-se a cenoura e o feijão, e descascam-se as ervilhas. Põem-se numa panela, com uma xícara de água fervendo. Cozem-se vagarosamente durante 20 minutos. Acrescenta-se a manteiga. Cozem-se as batatas com casca, pelam-se e amassam-se. Põem-se as hortaliças numa fôrma, cobrem-se com grossa camada de batatas e pincelam-se com óleo. Assa-se em forno rápido até ficar dourada.

Torta vegetal II

Meia xícara de batatas cruas picadas, uma xícara de manteiga vegetal, uma cebola, meia xícara de aipo picado, meia xícara de ervilhas cozidas, uma xícara de quadrículos de pão, salsa. Cozem-se as batatas, cenouras e o aipo em 4 xícaras de água com sal, até amolecerem. Coam-se. Põem-se as hortaliças, juntamente com o pão e a manteiga vegetal, em uma fôrma sôbre uma camada de massa. Sôbre isso, deita-se o caldo da coação, engrossando com 4 colheres rasas de maisena. Pode-se temperar com sal. Mistura-se bem tudo e cobre-se com uma camada da massa. Assa-se no forno até que comece a dourar. Serve-se quente.

Virado de batata

Põe-se no fogo azeite com cebola, alho, tomates e sal. Depois de frito, acrescenta-se um pouco de água e as batatas picadas em pedacinhos. Quando bem moles, e ainda com um pouco de caldo, põe-se farinha de milho. Mexe-se até engrossar.

Virado de feijão

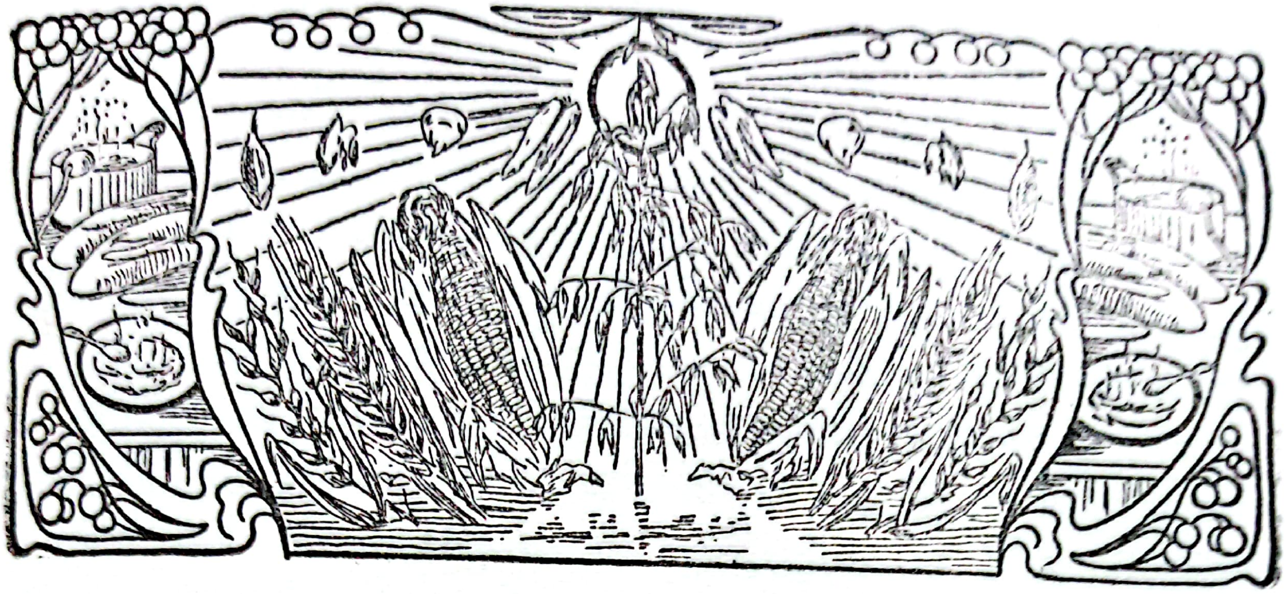
Depois do feijão temperado e bem mole, acrescenta-se farinha de milho, mexendo sempre até engrossar.

Virado de ervilha

Grão-de-bico, lentilhas, palmito, xuxu, abobrinha ,etc. Procede-se como nas receitas acima.

IMPORTANTE: *Para dar ao azeite comum que usamos um paladar de azeite de oliva, tomam-se 200 gramas de azeitonas, já furadas com garfo de pau, e põem-se em infusão num litro de azeite. Fecha-se bem, de modo a não penetrar o ar e deixa-se descansar uns dias.*

1 — Vital Facts about Foods pág. 150 (Otto Carque).
2 — Vital Facts about Foods pág. 108 (Otto Carque).



CAPÍTULO XVI

CEREAIS

Na primeira parte dêste livro fizemos algumas considerações em tôrno dos cereais, fazendo ver como os modernos processos de refinação despojam o trigo, a aveia, o arroz, etc., de certas substâncias tão importantes, como sejam os sais e as vitaminas. Acentuamos, aqui, novamente, a grande importância de se usarem sòmente cereais (farinha, pão, fidéus, etc.) integrais, isto é, não desvitalizados.

Em muitos lugares, há crescente procura por pão de farinha integral. Por isso, prepara-se em muitas padarias um pão 75 a 100% integral. Haja vista, todavia, que muitos pães escuros não contém trigo ou centeio integral; são apenas coloridos com qualquer coisa que dê uma côr escura, como por exemplo o pó de café. Fabricam-se também pães com uma pequena proporção de farinha integral; êstes são apenas um pouco melhores que o pão branco. Enfim aos que prezam sua saúde

e a de sua família, damos êste conselho: não useis senão o melhor pão, que é o de farinha integral. O plano ideal é fazer cada qual seu próprio pão. E isto não é difícil, seguindo-se as receitas constantes das próximas páginas.

Além do pão comum, há uma grande variedade de pães, biscoitos, etc., com e sem fermento. São feitos de maneira simples, não têm os ingredientes insalubres comumente usados e são, não obstante, gostosos. Note-se que nas receitas que se seguem não entra fermento em pó, açúcar branco, manteiga, leite ou ovos. Sem êstes ingredientes preparam-se alimentos melhores.

RECEITAS DE CEREAIS

Arroz

Uma xícara de arroz, 3 xícaras de caldo de legumes ou água, gordura vegetal ou azeite, cebola picada, sal. Refoga-se a cebola juntamente com o arroz lavado e bem enxuto. Em seguida junta-se o caldo ou a água e o sal e tampa-se bem, deixando-se ferver por mais ou menos ½ hora.

Arroz com batata

Põe-se o arroz no caldo em que se cozeu batatas, e, quando meio cozido, se estende num prato que se leva ao forno. Depois cortam-se as batatas e misturam-se com o arroz; juntam-se cebolas, orégão e coze-se a forno lento.

Arroz doce com damasco

Damascos secos, ameixas secas, ou passas, suco de uvas, arroz doce. Cozinham-se os damascos que devem ter ficado de môlho durante algumas horas, em fogo lento, juntando-se-lhe um pouco de suco de uva, gordura vegetal. Arrumam-se em prato de vidro, dispondo-se uma camada de arroz doce, outra de damascos, e assim por diante.

Arroz com ervilha

Meio quilo de arroz, 750 grs. de ervilhas frescas, uma cebola picada, manteiga vegetal, sal. Refoga-se o arroz bem lavado na manteiga e cozinha-se com 4 xícaras de água e sal em fogo lento. Refogam-se as ervilhas com a cebola na manteiga e um pouco de sal e juntam-se ao arroz. Serve-se com môlho de tomates.

Arroz espanhol

Lava-se bem uma xícara de arroz e coze-se até amolecer, em dois litros de água com sal, sôbre fogo forte. Escorre-se bem. Acrescentam-se duas colherinhas de óleo, uma xícara de cogumelos, uma cebola bem picada, alguns tomates. Põe-se numa fôrma e assa-se durante ¾ de hora em forno moderado.

Arroz japonês

Uma xícara de arroz integral, cinco xícaras de água fervendo, uma e meia colherinha de sal. Lava-se o arroz, acrescenta-se a água fervendo, com sal, e coze-se durante 15 minutos. Cobre-se então a panela e coloca-se em forno quente por mais 15 minutos, para que a água evapore mais completamente e o arroz fique macio e não pastoso. Serve-se da mesma maneira que o arroz cozido.

Arroz saboroso

Uma xícara de arroz integral, duas e meia xícaras de água, uma colherinha de sal, meia xícara de aipo, uma cebola pequena, meia xícara de tomates cortados. Põe-se o arroz numa frigideira sem óleo. Coloca-se esta diretamente sôbre o fogo e mexe-se o arroz até que fique dourado por igual. Coze-se então o arroz na água com sal. Meia hora antes de tirá-lo do fogo, acrescenta-se o aipo bem picado, e, alguns minutos antes de servir, adiciona-se a cebola bem picada, e os tomates. Mistura-se bem e serve-se quente.

Arroz com tomate I

Duas xícaras de tomates cortados, uma colherinha de sal, ¾ de colherinha de salva, meia xícara de arroz cozido, 1/3 de xícara de água quente, uma e meia xícara de nozes moídas. Misturam-se todos os ingredientes e deitam-se numa fôrma. Assa-se durante 30 minutos.

Arroz com tomate II

Meio quilo de arroz, uma cebola grande, 400 grs. de tomates, sal e manteiga vegetal ou azeite. Refoga-se o arroz na gordura vegetal juntamente com a cebola picada. Estando bem corado juntam-se os tomates picados sem a pele, sal e 4 a 5 xícaras de água fervendo e coloca-se o arroz no forno quente durante uma hora.

Arroz doce com passas

Duzentos e cincoenta grs. de arroz, 4 a 5 colheres de açúcar amarelinho, leite de côco, ½ xícara de creme de amendoim, 150 grs. de passas. Cozinha-se o arroz em duas xícaras de água e junta-se pouco a pouco o leite até que êle

fique bem mole. Misturam-se os outros ingredientes e juntam-se ao arroz. Coloca-se em uma fôrma untada com manteiga e esborrifada com farinha de rôsca e leva-se ao forno quente durante 20 minutos.

Arroz à Valenciana

Faz-se primeiro um bom picado com alho, salsa, azeite, ao qual se acrescentam tomates; logo põe-se o arroz e os demais ingredientes de môlho. Prepara-se um cozido de favas, ervilhas e couve-flor, o qual se incorpora ao arroz.Leva-se ao fogo, juntando-se a água em que se ferveram as verduras, e pouquinho de sal, e se deixa até secar.

Biscoito

Uma xícara de leite de soja, uma xícara de água, duas colherinhas de sal, duas colherinhas de mel, uma colher de azeite, um pouco de fermento, seis xícaras de farinha de trigo integral. Põem-se os líquidos mornos numa vasilha com o sal e azeite. Acrescenta-se então farinha suficiente para formar uma massa dura. Deita-se na mesa forrada de farinha, e amassa-se até ficar branda e elástica. Devolve-se a massa à vasilha, põe-se azeite na superfície, cobre-se e deixa-se crescer até duplicar. Corta-se então em forma de biscoitos, deitam-se êstes numa fôrma para crescer mais uma vez. Levam-se em seguida ao forno para assar uns 30 minutos a forno moderado.

Biscoito de aveia I

Meio quilo de farinha de aveia, duas xícaras de água, duas colheres de mel, uma colherinha de sal, uma xícara de nozes moídas. Misturam-se: a água, as nozes moídas

e o mel, e acrescenta-se, amassando, a farinha de aveia. Deve-se trabalhar a massa por uns dez minutos. Estira-se e corta-se em pedacinhos. Assam-se até que estejam completamente secos, mas não dourados.

Biscoito de aveia II

Cinqüenta gramas de gordura vegetal, três colheres de mel, uma xícara de farinha de aveia, duas xícaras de farinha de trigo integral, meia xícara de farinha de glúten, uma xícara de água ou leite de soja. Mistura-se a gordura vegetal com o mel. Acrescenta-se a água ou leite de soja. Em seguida, os ingredientes secos. Formam-se os biscoitos e põem-se em fôrmas untadas. Assam-se em forno moderado durante uns vinte minutos.

Bôlo de milho

Meio litro de leite de soja ou de côco, 250 grs. de farinha de milho, 250 grs. de açúcar amarelinho, 250 grs. de farinha integral, duas colheres das de chá de fermento, a casca ralada de um limão e um punhado de passas. Ferve-se o leite e despeja-se sôbre a farinha de milho, deixando-se assim descansar uma noite. No dia seguinte juntam-se os outros ingredientes, mistura-se tudo muito bem, põe-se a massa numa fôrma untada e assa-se em forno regular.

Bolinho de aveia

Um quilo de aveia, 3 ou 4 maçãs, mel a gôsto, duas castanhas do Pará ou avelãs moídas. Ralam-se as maçãs e juntam-se-lhes os demais ingredientes. Deixa-se des-

cansar esta massa durante ¾ de hora e em seguida tiram-se colheradas que se frigem na gordura quente.

Bolinnho em forma de nozes

Setecentos grs. de melado, 250 grs. de açúcar amarelinho, 100 grs. de manteiga vegetal, 1 quilo de farinha integral, 6 grs. de erva doce moída, uma colher de casca de limão. Cozinha-se o melado, a manteiga e o açúcar; deixa-se esfriar, mistura-se com a farinha e os outros ingredientes e amassa-se até ficar uma massa consistente. Depois de descansar, coberta durante duas horas, em lugar quente, amassa-se novamente. Em seguida, fazem-se rolos da grossura de um dedo e corta-se enviesado em pedaços de 1 cm. de largura ou formam-se bolinhos do tamanho de uma noz. Põe-se em assadeira untada e polvilhada com farinha e assa-se em forno não muito quente.

Bolinho de flocos de trigo ou aveia

Duas xícaras de flocos de trigo ou aveia, 7 colheres de leite de côco ou de soja, duas colheres de mel. Mistura-se tudo muito bem até formar uma massa consistente, da qual se formam bolinhos chatos que se servem crus.

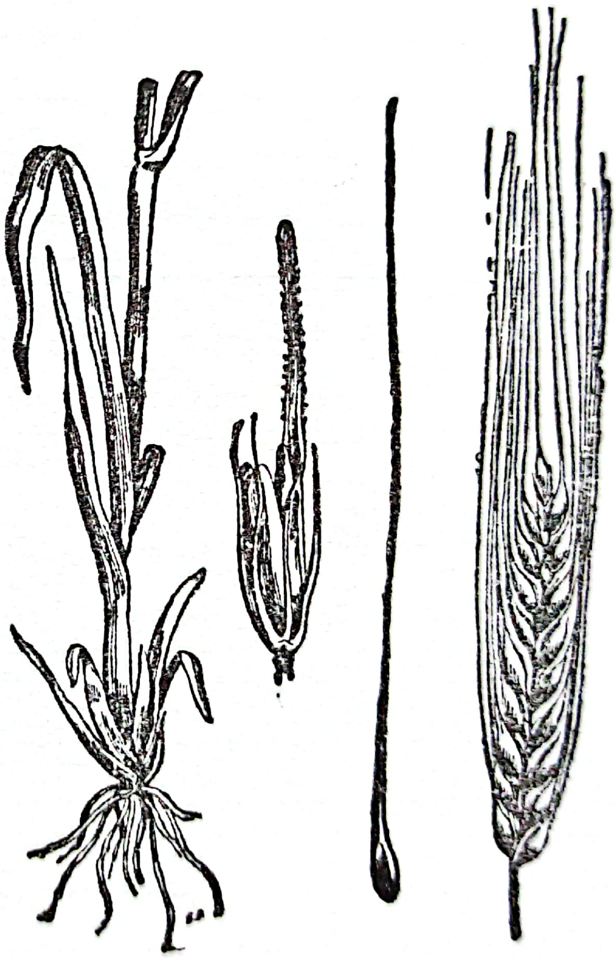
Broa de milho

Um pouco de fermento, duas xícaras de leite de soja ou água morna, duas colherinhas de sal, uma colher de mel, duas colheres de óleo, duas xícaras de fubá, quatro e meia xícaras de farinha de trigo, uma xícara de farinha de trigo integral. Dissolve-se o fermento em ¼ de xícara de água morna. Aquece-se o leite ou água e deixa-se es-

friar até a tepidez. Acrescenta-se-lhe então o sal, mel fermento dissolvido e óleo. Faz-se uma massa branda com uma parte da farinha de trigo e deixa-se crescer até duplicar. Acrescenta-se então o fubá e o resto da farinha de trigo, amassa-se bem e deixa-se crescer novamente. Formam-se pãezinhos, deitam-se numa fôrma untada e deixam-se duplicar. Em seguida, assam-se durante 45 minutos.



Aveia



Cevada

Broazinhas de natal

Um litro de mel, um quilo e meio de farinha integral, 3 colheres das de sopa de manteiga vegetal derretida, 370 grs. de amêndoas picadas sem casca, 15 grs. de cas-

cas de laranjas azedas, só casca. Esquenta-se o mel, deixa-se amornar; junta-se a manteiga, a farinha, o tempêro, em um pouco de água. Trabalha-se bem esta massa e põe-se em uma vasilha coberta, deixando-se descansar assim umas 4 horas em lugar quente. Depois dêsse tempo, aperta-se bem a massa com as mãos para que fique leve e lisa, o que requer um pouco de esfôrço; estende-se mais ou menos grossa, cortam-se pedaços compridos e iguais, põe-se em cada canto meia amêndoa descascada e no centro um pedaço de cidra. Leva-se ao forno brando em cima e com menor calor em baixo, pois queimam-se fàcilmente.

Cevada

Lava-se ¼ de xícara de cevada integral e deixa-se de môlho durante a noite. Escorre-se. Acrescenta-se um litro de água e deixa-se cozinhar a fogo lento até amolecer, ou seja, até que o líquido fique reduzido a uma xícara e meia. Coa-se e serve-se simples ou com leite de soja. Sal a gôsto.

Creme de sagu

Um litro de leite de côco, 125 grs. de sagu, 4 colheres das de sopa de açúcar amarelinho, uma colher das de sopa de manteiga vegetal, uma pitada de sal, casca ralada de limão. Mistura-se o sagu no leite quente e deixa-se cozinhar, mexendo-se sempre durante 15 a 20 minutos; juntam-se os outros ingredientes e põe-se em fôrma untada. Depois de frio, vira-se em um prato e serve-se com môlho de passas ou ameixas.

Creme de milho verde

Rala-se um côco e milho verde, mistura-se bem, passa-se por uma peneira ou passador fino, junta-se açúcar amarelinho, uma colher de manteiga vegetal, e leva-se ao fogo para engrossar, sem deixar ferver. Deixa-se esfriar um pouco, põe-se em fôrma untada com manteiga e leva-se ao forno em banho-maria.

Deliciosos do lar

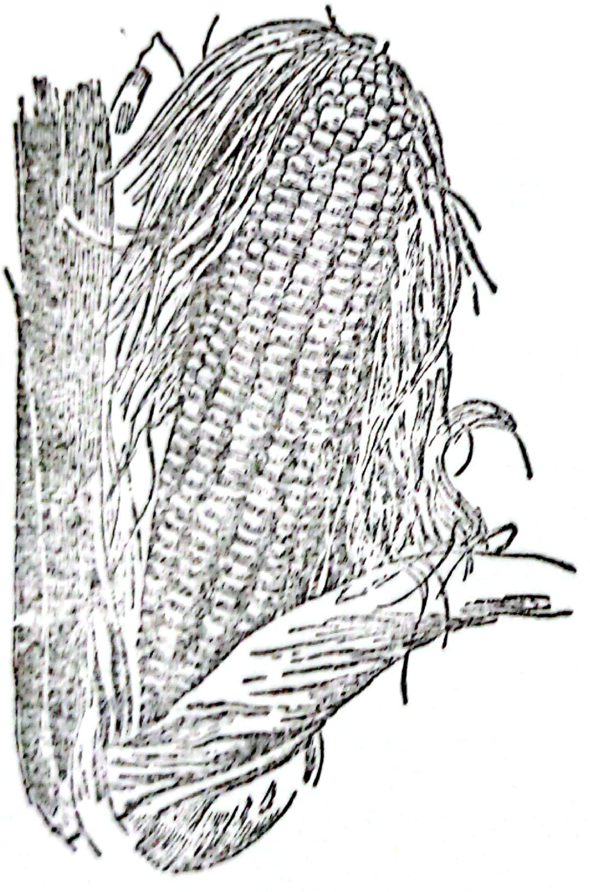
Meio litro de mel, ½ litro de leite ou nata de soja, 20 gramas de erva doce esmagada, tanta farinha integral quanta for necessária para se obter uma massa consistente. Estende-se esta na grossura de ½ cm. e cortam-se pedaços retangulares. Põem-se em assadeira untada, e assam-se em forno.

Doce de farinha integral com frutas

Cem gramas de gordura vegetal, três colheres de mel, uma colher de açúcar amarelinho, um pouco de fermento, meio quilo (ou mais) de passas, ¼ de quilo de tâmaras, quatro xícaras de farinha de trigo integral, uma xícara de água morna, duas colherinhas de mel. Acrescenta-se o fermento à xícara de água tépida com as duas colherinhas de mel. Deixa-se repousar uns 10 minutos. Acrescenta-se a gordura vegetal, o mel e o açúcar, misturando bem tudo. Adicionam-se as frutas e por fim a farinha. Põe-se em uma fôrma untada e assa-se em forno moderado por uma hora.

Doce de trigo integral com passas

Meio quilo de farinha integral, meia xícara de manteiga vegetal, ¾ de xícara de água, meia xícara de passas ou figos moídos. Dissolve-se a manteiga vegetal, acrescentando-lhe a água, aos poucos. Amsasa-se durante 10 ou 15 minutos. Estira-se a massa e corta-se em duas partes iguais. Deitam-se sôbre uma parte as



Milho



Centeio

passas ou figos moídos e cobrem-se com a outra parte. Aperta-se com um rolete (pau-de-macarrão) e perfura-se com um garfo. Recorta-se à vontade e coloca-se em forno moderadamente quente até corar levemente.

Empada de arroz

Uma xícara de farinha de rôsca, meia colherinha de sal, quatro colheres rasas de farinha integral, uma cebola pequena, duas xícaras de arroz cozido, ¼ de xícara de leite de soja. Acrescenta-se a metade da farinha de rôsca, o sal, a farinha e a cebola ao arroz frio. Misturam-se. Formam-se bolinhos e enrolam-se no resto da farinha de rôsca. Pincela-se um pouco de óleo sôbre as empadinhas. Colocam-se numa fôrma untada e levam-se ao forno, onde se assam, a fogo moderado, até que fiquem douradas.

Farinha de rôsca

Três xícaras de farinha de aveia, três xícaras de fubá, três xícaras de farinha integral, duas colheres de sal, quatro colheres de mel, um litro de leite de soja. Misturam-se os ingredientes para formar uma massa dura. Estira-se e perfura-se. Assa-se em forno quente até dourar. Mói-se.

Fatias de pão com compota de ruibarbo

Torram-se algumas fatias de pão em manteiga vegetal quente e cobrem-se com uma camada grossa de compota de ruibarbo.

Flocos de aveia

Cobre-se um prato fundo de flocos de aveia com creme de amendoim ou leite de côco. Quando o líquido estiver absorvido, arruma-se a aveia em um prato e guarnece-se com rodelas de maçãs e bananas.

Massa de Strudel (Para recheios)

Duzentos e cinqüenta grs. de farinha de trigo (de muito boa qualidade) 20 grs. de manteiga vegetal, uma pitada de sal, 9 a 10 colheres, das de sopa, de água. Põe-se a farinha de trigo numa tábua, faz-se no centro uma cavidade na qual se põe a manteiga, o sal e a água morna.

Vai-se amassando até que a massa não grude mais e até que fique meio consistente e forme bolhas. Coloca-se então num canto da tábua polvilhada com farinha de trigo, e sob uma vasilha aquecida, deixando-se descansar ½ hora.

Mingau de aveia

150 gramas de aveia, sal. Leva-se a aveia ao fogo em 1 litro e meio de água, tempera-se com sal e deixa-se ferver em fogo brando até formar um mingau mole. Querendo pode-se misturar um dos seguintes ingredientes: mel, nozes ou castanhas do Pará moídas, frutas picadas, ameixa, passas e leite de côco. Pode-se também serví-los à parte.

Mingau de aveia com tomates

Duas xícaras de aveia, 5 xícaras de água, cebola picada, manteiga vegetal, sal. Despeja-se a aveia na água fervendo com sal, e deixa-se cozinhar até formar um mingau. Refoga-se a cebola picada na manteiga e junta-se ao mingau. Serve-se com môlho de tomates.

Mingau de pão de trigo

Pão de trigo, cebola, salsa, cebolinha verde, sal, gordura de côco. Põe-se o pão de môlho durante algumas horas. Em seguida leva-se ao fogo brando durante 40 minutos, mexendo sempre e adicionando-se-lhe sal e cheiro verde, bem como a cebola refogada na gordura. Deixa-se levantar fervura mais uma vez e serve-se.

Mingau de trigo integral

Escolhe-se o trigo, lava-se e põe-se de môlho durante 6 a 12 horas em água. Cozinha-se depois sôbre fogo forte, várias horas, até que os grãos fiquem bem in-

chados. Completa-se com creme de amendoim e amêndoas raladas. Êsse prato é barato e muito nutritivo, sendo por isso o melhor alimento popular. As crianças gostam muito dêste prato, que as fortifica bastante.

Pão de aveia

Duas xícaras de aveia, duas xícaras de água fervendo, meia xícara de azeite, meia xícara de água morna, um pouco de fermento, 5 xícaras de farinha de trigo, sal. Mistura-se a aveia com a água fervendo. Dissolve-se o fermento na meia xícara de água morna e acrescenta-se à aveia. Adicionam-se o óleo e as cinco xícaras de farinha de trigo. e o sal. Deixa-se crescer. Põe-se em fôrma untada e deixa-se crescer novamente. Assa-se uns 50 minutos.

Pão asmo

Meia colherinha de sal, duas xícaras de farinha de trigo integral (bem moida), seis colheres de óleo, nove colheres de água fria. Coloca-se, numa vasilha, o sal e o óleo. Deita-se a água lentamente, batendo com um garfo (preferivelmente de matéria plástica). Agrega-se esta mistura, tôda de uma vez, e mexe-se levemente até que se forme uma massa. Deita-se esta numa mesa forrada de farinha e amassa-se. Dobra-se repetidamente para que receba ar e bate-se com um pilão de madeira até que fique bem elástica, o que leva uns 5 a 6 minutos. Estira-se até a grossura da massa para pastéis e risca-se, com uma faca cega, em xadrez. Coloca-se em fôrma untada e assa-se em forno moderado, a fogo lento. Não deve passar de levemente dourado.

Pão de centeio

Duas colheres de azeite, uma colher de sal, duas colheres de mel, três xícaras de leite de soja ou água, seis xícaras de farinha de centeio, quatro xícaras de farinha de trigo, uma xícara de farinha de trigo integral. Põe-se na masseira o óleo, sal, mel e fermento dissolvido em pequena quantidade de água morna. Peneira-se então a farinha e forma-se a massa. Deixa-se crescer até duplicar, amassa-se e formam-se filões. Põem-se êstes em fôrmas untadas. Deixam-se duplicar novamente e assam-se uma hora no forno.

Pão doce

Toma-se uma parte de massa já preparada para o pão simples, estira-se sôbre a mesa, esparramam-se umas 200 ou 250 gramas de passas ou tâmaras maceradas. Enrola-se e amassa-se para que as frutas penetrem bem na massa. Formam-se então filões e procede-se como no caso do pão simples. Pode-se acrescentar mel para fazer outra espécie de pãezinhos, mais doces.

Pão de trigo integral não fermentado

Meia xícara de azeite, quatro xícaras de farinha de trigo integral. Uma xícara e mais um pouco de água, meia colherinha de sal. Bate-se o óleo, acrescentando água aos poucos, até que se forme uma emulsão semelhante à de claras de ovos batidas. Isto feito, esparge-se ràpidamente a farinha sôbre tôda a face da emulsão, de maneira a reter o ar contido na mistura. Faz-se então uma massa dura. Amassa-se bem até que esteja dura e

elástica. Deixa-se repousar durante a noite, ou, pelo menos, por algumas horas. Amassa-se novamente e formam-se os pãezinhos. Assam-se em forno moderado durante uma hora ou hora e meia.

Pão integral (crescimento duplo)

Um pouco de fermento, duas xícaras de água tépida, duas colheres de azeite, duas colherinhas de sal, ¼ de xícara de mel, 6 xícaras de farinha de trigo integral, uma xícara de farinha branca, uma xícara e meia de passas ou tâmaras picadas. Dissolve-se o fermento em um pouco de água morna, adicionando-se ao óleo, mel e sal postos na masseira. Deita-se o resto da água e a farinha. As frutas devem adicionar-se à farinha já antes de formar a massa. Deixa-se crescer até duplicar. Formam-se então os pães, de aproximadamente meio quilo cada, e se colocam em fôrmas untadas. Deixam-se crescer novamente e põem-se em forno quente para assar durante uns 45 minutos.

Pão integral (crescimento simples)

Um litro de água morna, duas colheres de azeite, dois quilos de farinha de trigo integral, uma colher rasa de sal, duas colherinhas de açúcar amarelinho, 30 gramas de fermento. Mistura-se o sal com a farinha e aquece-se. Dissolve-se no óleo o fermento com o açúcar, e acrescenta-se ¼ de litro de água morna e deixa-se repousar 10 minutos. Faz-se um ôco no centro da farinha aquecida e deita-se a mistura de óleo e fermente. Adiciona-se água morna em quantidade suficiente para formar uma massa pegajosa. Amassa-se bem com as mãos durante uns 10 a 20 minutos,

estirando a massa para trás com os dedos e enrolando-a para a frente com a palma das mãos. Untam-se as fôrmas e aquecem-se bem. Divide-se a massa em pequenos filões, colocando-os nas fôrmas. Põem-se em lugar quente e cobrem-se com um pano. Deixam-se repousar até que a massa tenha crescido ao dôbro do seu volume. Assam-se em forno moderado, por 45 minutos a uma hora.

Pãozinho coberto

Passa-se uma camada de manteiga vegetal sôbre fatias de pão. Cobrem-se as mesmas com os seguintes legumes e regam-se com môlho de salada: 1) agrião com rodelas finas de alho porro; 2) rodelas de tomates sôbre espinafre bem picado; 3) rodelas bem finas de pepinos e de rabanetes, guarnecidas com cebolinhas verdes.

Pãozinho coberto com legume

Misturam-se diversos legumes crus bem picados com môlho bem grosso, maionese, e passa-se em fatias de pão integral, sôbre as quais se passou de antemão uma camada de gordura de côco.

Pãozinho coberto com cheiro verde picado

Fatias de pão integral, diversos cheiros verdes bem picados, suco de limão, rodelas de cebolas e de rabanetes. Passa-se o cheiro verde pela máquina e mistura-se com bastante manteiga vegetal. Passa-se esta mistura sôbre fatias de pão e guarnece-se com rodelas finas de cebolas e rabanetes.

Pãozinho com maçã

Uma maçã grande ralada, 8 colheres de castanhas do Pará, avelãs ou amêndoas moídas, passas, algumas colhe-

de abri-la. Depois de aberta, a massa deve descansar pelo menos meia hora. Coloca-se numa assadeira e cobre-se com tomates picados bem fino, sal, azeite e orégão. Leva-se ao forno para assar, durante 15 a 20 minutos.

Polenta de farinha de aveia

Dilui-se a farinha de aveia com água e derrama-se, mexendo sempre, em água fervendo (ou em mistura de leite de côco e água); deixa-se ferver lentamente durante meia hora e completa-se com creme de amendoim e mel ou com pedacinhos de pão torrado. Pode-se também dar sabor com passas.

Polenta de flocos de aveia I

Põem-se de môlho, em água, durante umas seis horas, e cozinham-se uns 10 minutos com suco de tomates. Tempera-se com bastantes cebolas, salsa picada e sal.

Polenta de flocos de aveia II

Ferve-se água, ou água com leite de côco, e sal. Deitam-se flocos de aveia, mexendo sempre, e cozinham-se lentamente (ao lado do fogo), até formar uma massa. Pode-se servir com creme de amendoim e mel ou suco de frutas.

Polenta de trigo I

Os grãos de trigo postos de môlho durante à noite anterior, cozinham-se lentamente durante 3 a 4 horas, até que a água seja completamente absorvida. Moem-se na máquina; temperam-se com sal e servem-se com môlho de tomates ou suco de frutas.

Polenta de trigo II

Torra-se o trigo moído (farinha integral), em azeite, põe-se um pouco de água quente e faz-se ferver mais ou

menos uns 20 minutos. Condimenta-se com ervas aromáticas, mel, ou com cebolas, salsa e sal.

Polenta de aveia amassada

Procede-se conforme o número anterior usando apenas grãos de aveia amassados, que tenham antes ficado de môlho na água em lugar de flocos de aveia.

Pudim misto

Duas xícaras de farinha de trigo, ¾ de xícara de açúcar amarelinho, meia xícara de abóbora ralada, quatro colheres de azeite, uma colherinha de casca de laranja, uma colher de mel, duas xícaras de passas, um pouco de fermento. Dissolve-se o fermento com o açúcar em água morna. Acrescenta-se o óleo e bate-se até formar um creme. Adicionam-se então os demais ingredientes. Deita-se numa fôrma untada. Coze-se durante três horas em banho-maria e serve-se com alguma calda de frutas.

Pudim de trigo ou aveia

Meio quilo de flocos de trigo ou aveia, 1 alho porro, uma cebola, duas raízes de aipo, ¼ de litro de manteiga vegetal, sal. Cozinham-se os flocos ou a aveia em água até formarem um mingau. Pica-se o aipo e o alho porro e refogam-se em gordura vegetal, tempera-se com sal e mistura-se a manteiga vegetal. Junta-se êste refogado ao mingau e põe-se em fôrma untada com gordura vegetal. Colocam-se alguns pedaços de manteiga vegetal por cima e leva-se ao forno por 25 minutos.

Pudim de cenoura

Três cenouras raladas, duas xícaras de farinha de rôsca, uma xícara de passas, uma colherinha de casca de laranja ralada, uma xícara de leite de nozes, duas colheres de manteiga vegetal diluída em um copo e meio de água tépida, uma colher de mel. Misturam-se bem os ingredientes e cozem-se em banho-maria por meia hora. Em lugar da farinha de rôsca, pode usar-se trigo em flocos ou arroz cozido.

Pudim de cevadinha

Uma xícara de cevadinha, cebola picada, tomates, salsa, uma fôlha de louro, sal, manteiga vegetal. Põe-se a cevadinha de môlho na véspera e no dia seguinte cozinha-se em bastante água durante ½ hora. Quando estiver quase mole juntam-se os outros ingredientes e deixa-se cozinhar até a água ficar reduzida a uma quantidade mínima. Despeja-se em uma fôrma, cobre-se com côco ralado e pedaços de manteiga vegetal e leva-se ao forno pelo espaço de uma hora.

Pudim de côco ralado

Duas colheres de farinha de trigo integral, oito ou dez colheres de mel, um pouco de fermento, duas xícaras de água morna, uma colherinha de açúcar amarelinho, 50 gramas de côco ralado, duas colheres de cenouras, (opcional). Mistura-se o fermento com o açúcar. Acrescenta-se a água morna e o mel. Juntam-se então os ingredientes sêcos e forma-se uma massa grossa. Deita-se numa fôrma untada e deixa-se cozer em banho-maria por uma e meia a duas horas. Tira-se e esparge-se com o côco ralado. Serve-se com mel ou calda de frutas.

Sopa de farinha de centeio

Quatro colheres de farinha de centeio, 2 litros de água ou caldo de legumes,uma colher de manteiga vegetal, sal. Dissolve-se a farinha em um pouco de água e despeja-se na água em ebulição. Deixa-se ferver durante 15 minutos e antes de servir acrescenta-se a manteiga vegetal.

Sopa de trigo com tomates

Põe-se sôbre o fogo um caldo qualquer, e, ao ferver, deita-se o trigo macerado, mexendo contìnuamente. Um minuto antes de tirar a caçarola do fogo, acrescentam-se uns tomates partidos.

Strudel de arroz

Massa de Strudel (pág. 204), 125 grs. de arroz, uma e meia xícara de leite de soja, 20 grs. de açúcar amarelinho, uma colher de manteiga vegetal e geléias de abricots. Com o arroz, o leite, o açúcar e a manteiga, faz-se um arroz doce. Mistura-se com um pouco de geléia de abricots, passa-se êste recheio sôbre a massa de Strudel estendida, bem fina, enrola-se, passa-se a manteiga e assa-se em assadeira untada e em forno regular durante uma e meia hora. Podem-se espalhar por cima do arroz algumas passas amolecidas em água quente.

Talhadas de aveia

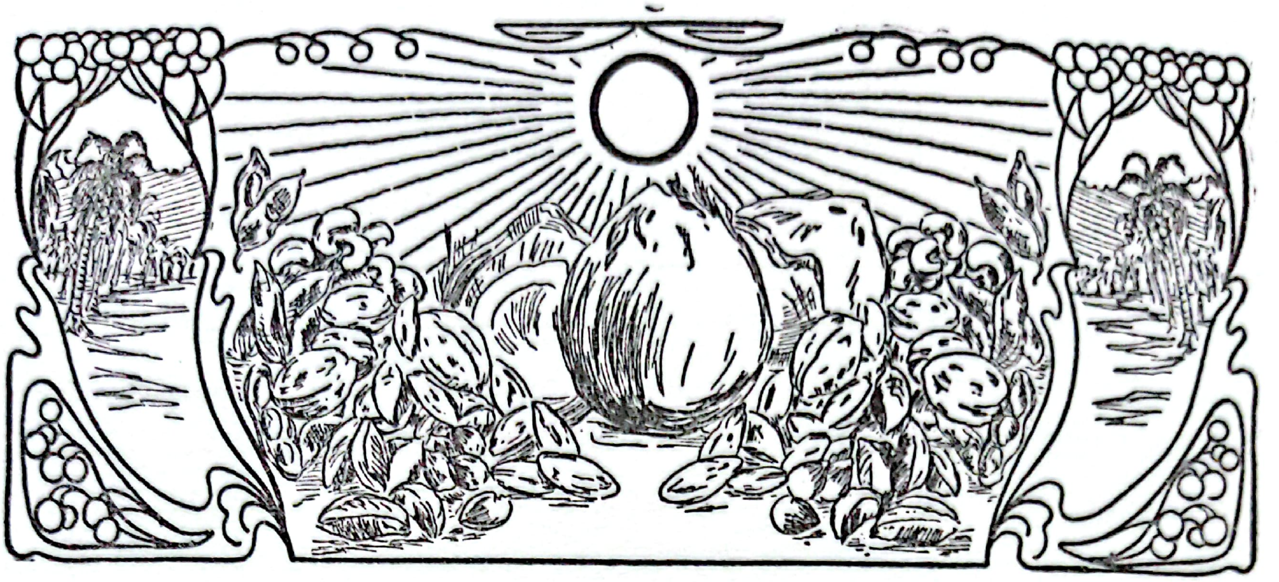
Mistura-se uma e meia xícara de aveia com meia xícara de farelo de trigo, 5 colheres de leite de côco e 3 colheres de mel. Formam-se talhadas do comprimento de um dedo, e assam-se em forno brando.

Torta crescida

Meia xícara de leite de soja ou de côco, meia xícara de água, três xícaras de farinha de trigo integral, três colheres de azeite, três colheres de mel, 2/3 de colherinha de sal, um pouco de fermento. Aquece-se o leite diluído na água. Quando já tépido, adiciona-se o fermento, o óleo, o mel, e, depois, a farinha. A massa não deve ficar tão dura que requeira ser amassada com as mãos. Mexe-se bem com uma colher, deixa-se crescer em lugar quente, entorna-se numa fôrma de bôlo untada e espalha-se com as mãos. A massa não deve ter mais que um centímetro de grossura. Pincela-se a superfície com óleo. Deixa-se crescer outra vez até ficar bem leve. Caso se queira, pode-se omitir o óleo. A massa pode também ser afinada com um rôlo e usada para pastéis.

Triguinho saboroso

Prepara-se o triguinho igual ao arroz comum, com cebolas, tomates, salsa, alho e sal. Com êste prato obtem-se melhores vantagens do que com todos os outros alimentos preparados artificialmente, pelo seu valor nutritivo e laxativo na cura de prisão de ventre e fraqueza.



CAPÍTULO XVII

NOZES

Já dissemos que as frutas, cereais, nozes e hortaliças, preparadas da maneira mais simples possível, formam a dieta original do homem. Diz-se vulgarmente que as nozes podem ser usadas como substituto da carne. Mas a verdade é que as nozes eram o alimento original e o uso da carne só foi introduzido quando não se podiam obter nozes. Hoje em dia, as nozes e seus produtos estão sendo largamente usados em lugar dos pratos de carne.

Em quase tôdas as partes do mundo se pode obter uma grande variedade de nozes. Na maioria dos casos são usadas, como artigo de luxo, após ou entre as refeições. Tratando-se de um alimento altamente concentrado, a noz, quando usada desregradamente, apenas deposita uma carga excessiva sôbre o organismo, vindo a perder-se suas propriedades valiosas. Quando devidamente

preparada e usada como uma parte essencial da dieta, a noz provê um suprimento de proteína e gordura na proporção correta, sem perigo de enfermidade, o que não se dá quando se usam alimentos cárneos.

As nozes podem ser moídas fino ou transformadas em manteiga por meio de um moedor apropriado. Não é aconselhável o método de torrar as nozes a uma temperatura elevada. Para a preparação de manteiga, deixam-se secar em forno moderado até que fiquem quebradiças, porém não até amarelarem. Esta manteiga pode ser incluída em muitas das receitas que se seguem.

"A gordura contida nas nozes, em média de 50%, digere mais fàcilmente que a gordura animal, como seja a banha, o sebo, e a manteiga. A gordura animal não se mistura com a água, ao passo que a gordura vegetal, de nozes, se mistura livremente com a água, formando uma emulsão à semelhança de um creme". 1.

"Enquanto as nozes são o alimento mais rico em gordura, elas contêm igualmente apreciável quantidade de proteína. O 'pecan' (*) contém a maior porcentagem de gordura, a saber, cêrca de 70%. Logo em seguida vem a 'hickory nut' (*), a castanha do Pará, a avelã e o pinhão, que contêm aproximadamente 60% de gordura. A 'pignolia' importada da Espanha sobressai no conteúdo em proteína, a saber, 34% aproximadamente. Em seguida vem o amendoim, com 29,8%; a amêndoa e a pistácia, contendo cada uma mais de 20% de proteína, o que excede as melhores postas de carne neste sentido.

(*) Uma espécie de noz que dá nos Estados Unidos.

A amêndoa não contém amido, sendo, portanto, especialmente quando em forma de leite, a noz mais apropriada para as crianças. A castanha seca só contém 10% de proteína e 10% de amido, sendo às vêzes transformada em farinha para fazer pão, especialmente no norte da Italia e Espanha. Experiências feitas com dietas de frutas e nozes indicam que a proteína da noz digere tão fàcilmente como a proteína derivada do pão e do leite". 2.

Damos a seguir uma lista de nozes, das quais o leitor pode escolher segundo a disponibilidade: Amêndoas, amendoim, avelãs, cajus, castanhas, castanhas do Pará, côco, pinhão.

A *amêndoa* — É fàcilmente digerível e recomenda-se especialmente para pessoas que têm que trabalhar mentalmente e para enfêrmos do estômago. Da amêndoa se pode tirar um leite superior ao de vaca, tanto para crianças como para adultos.

O *amendoim* — Não torrado tem um efeito curativo nas doenças do fígado e intestinos. Torrado, provoca prisão de ventre e tem por isso um efeito nocivo.

O amendoim não é verdadeiramente uma noz, mas sim um legume. Tem, contudo, tantas características de uma noz que é considerado como tal. Apesar de não ser tão bom como a amêndoa, o amendoim é uma valiosa fonte de proteína, e quando usado em quantidades limitadas, conforme sugerimos, oferece uma provisão barata de proteína.

A *avelã* — É maravilhosa para a construção do cérebro e dos nervos. Também dá um delicioso café.

O *côco* — Tem grande valor nutritivo; decompõe-se fàcilmente, isto é, fica espumoso. O leite é fortificante.

A *noz* — Contém muita albumina e por isso recomenda-se para pessoas de trabalho pesado.

O *pinhão* — Dissolve fàcilmente as mucosidades e tem efeito curativo em doenças pulmonares. O pinhão é de especial valor para as pessoas que trabalham mentalmente; pode ser comido durante todo o ano.

RECEITAS DE NOZES

Arroz com creme de amendoim

Uma xícara de arroz cozido; uma xícara de creme feito de uma colher de pasta de amendoim; duas colheres, das de sobremesa, de cebola picada fino, duas colherinhas de salva, sal a gôsto. A mistura deve ser bem branda. Assa-se no forno durante 20 a 30 minutos. Serve de bom recheio para pimentões.

Bolachinha de amêndoa

Cento e oitenta grs. de farinha integral, 100 grs. de amêndoas descascadas e raladas, mel cristalizado ou açúcar amarelinho, 125 grs. de manteiga vegetal,uma colher das de chá de fermento. Bate-se a manteiga, mistura-se com os outros ingredientes e amassa-se tudo depressa com a mão. Deixa-se descansar uma hora, estende-se com o rôlo na grossura de ½ cm.; com o auxílio de um copo cortam-se rodelas e assam-se em forno médio.

Bom-bocado de côco

Meia xícara de creme de nozes, meia xícara de mel, uma xícara de água quente, duas xícaras de côco ralado,

duas xícaras de farinha integral. Mistura-se bem o creme de nozes, o mel e a água quente. Acrescenta-se, mexendo, o côco e a farinha. Deitam-se os bons-bocados numa panela bem untada e assam-se em forno moderado durante meia hora.

Bom-bocado de fruta e noz

300 gramas de farinha de trigo integral, duas colheres de óleo, meia xícara de mel, 50 gramas de nozes picadas, 200 gramas de figos, tâmaras descaroçadas e passas sem sementes, picados e misturados, uma xícara de água quente. Mistura-se o azeite e o mel com a água quente. Acrescenta-se, misturando, a farinha, as nozes e as frutas, podendo adicionar-se mais água, se necessário, para formar uma massa branda. Põe-se cêrca de uma colherada em cada forminha. Assa-se em forno moderadamente quente durante uns 45 minutos.

Castanha com fruta

Pelam-se as castanhas e cozinham-se em água,devendo ser tampada a panela. Adicionam-se algumas maçãs descascadas e cortadas, ou bananas, refogando-se tudo junto. Dá-se sabor com mel e suco de limão ou de laranjas. Dá um prato de gôsto exelente.

Creme de amendoim

Dissolve-se a quantidade desejada de pasta de amendoim em um pouco de água tépida, mexendo-se até formar uma massa fina.

Creme de noz

Dissolve-se a quantidade desejada de manteiga de nozes em um pouco de água tépida, mexendo até formar uma pasta bem fina.

Deliciosas de mel

Setecentos gramas de mel, 250 gramas de amêndoas picadas, 350 gramas de farinha, uma casca de limão. Ferve-se o mel e juntam-se aos poucos as amêndoas e os outros ingredientes, e por último farinha. Amassa-se tudo muito bem, estende-se na grossura de ½ cm., corta-se em pedaços do comprimento de 1 dedo e da largura de dois dedos, põe-se em assadeira untada e, no dia seguinte, assa-se em forno quente. Depois de frios, pincelam-se com creme de açúcar (350grs. de açúcar diluído e fervido em uma xícara de água). O creme deve ser branco e secar imediatamente.

Farinha de noz

Mói-se a quantidade desejada de nozes, usando a penúltima (a que vem antes da mais fina) matriz da máquina.

Leite de côco

Duas xícaras de água fervendo, uma xícara de côco ralado. Mistura-se bem e bate-se por 10 minutos. Passa-se então por um pano limpo. O côco ralado, pode ser outra vez misturado com água fervendo para extrair-lhe todo o leite.

Macarrão italiano

Meio quilo de macarrão de trigo integral, três litros de água fervendo com sal, três xícaras de suco de tomate, dois pimentões, duas colheres de manteiga vegetal, uma xícara de nozes moidas, três colheres de maisena, um pouco de sal. Põe-se o macarrão em água fervendo e deixa-se cozer até amolecer. Quando pronto, passa-se em água fria. Enquanto o macarrão está a cozinhar, prepara-se o seguinte môlho: Põe-se o suco de tomate numa panela para cozer; frita-se noutra panela a cebola e o pimentão; acrescenta-se à mistura de cebola a noz moida; adiciona-se então esta mistura ao macarrão, numa caçarola; leva se ao forno para assar a fogo brando até ficar levemente dourado.

Manjar de noz com mel

Uma xícara de mel, uma colher de manteiga vegetal, uma xícara de leite de côco, 200 gramas de tâmaras, meia xícara de nozes. Misturam-se bem os ingredientes, excepto as nozes, e cozem-se até que, ao deitar-se um pedacinho em água fria, se forme uma bola macia. Deixa-se então esfriar e bate-se bem. Acrescentam-se as nozes moídas e bate-se novamente. Em seguida, deita-se esta mistura sôbre um pano molhado. Tendo esfriado o suficiente para permitir o manuseio, espalha-se e enrola-se. Deixa-se o pano em volta do manjar até que se torne consistente. Depois de esfriar e ficar firme, corta-se em fatias.

Manjar de noz com fruta

Duas xícaras de figos secos, uma xícara de ameixas sêcas, uma xícara de tâmaras, uma e meia xícara de nozes picadas, uma xícara de passas sem semente, 1/3 de xícara de mel. Móem-se as frutas; acrescentam-se as nozes e o mel, e mistura-se bem. Põe-se numa fôrma e corta-se em xadrez. Pode-se também enrolar em côco ou nozes ralados.

Manteiga de amendoim

Mói-se o amendoim e mistura-se com mel. O mesmo pode-se fazer com avelãs ou qualquer outra classe de nozes.

Manteiga de noz

Seleciona-se a desejada quantidade de qualquer noz e mói-se bem fino.

Manteiga de castanha do Pará

Seleciona-se a desejada quantidade de castanhas, mói-se bem fino, usando-a um pouco diluida.

Massa de amêndoa
(marzipan)

Quinhentos grs. de amêndoas, 300 grs. de açúcar amarelinho, uma gota de água de flores de laranjeira. Desnudam-se as amêndoas com água fervente e deitam-se em água fria durante umas horas, conservando assim a sua côr branca. Depois de bem enxutas, moem-se bem fino; mistura-se o açúcar e a água de flores de laranjeira e põe-se no fogo bem fraco durante ½ hora mais ou menos, mexendo-se sempre até que a massa se despregue do fundo da caçarola. Experimenta-se a massa, apertan-

do-a com uma colher molhada; se não grudar na colher, está no ponto. Com esta massa podem-se fazer diversos confeitos, tortas, etc. Querendo guardar o marzipan durante algum tempo, faz-se uma bola grande e enrola-se em um pano.

Paralelepípedo

Fervem-se 500 grs. de melado com ¼ de litro de água, despejam-se em vasilha e mistura-se tanta farinha quanta fôr necessária para se obter uma massa consistente. Juntam-se depois 25 grs. de amêndoas doces bem picadinhas, um pouquinho de farinha de trigo (a massa deve ser mole), e a casca bem picadinha de um limão.

Polenta de amêndoa

Junta-se um pouco de mel à polenta, algumas amêndoas picadas e, conforme o gôsto, põem-se umas passas. Põe-se tudo numa fôrma e faz-se corar no forno.

Pudim de côco

Rala-se um côco e despejam-se por cima 4 xícaras de água fervendo. Quando morno, põe-se em um pano fino e espreme-se bem para tirar o leite do côco. Para cada xícara de leite de côco junta-se uma colher das de sopa de maisena. Leva-se ao fogo mexendo-se sempre até dar um mingau bem grosso. Põe-se em fôrma molhada e vira-se depois de ter esfriado muito bem. Serve-se com môlho de ameixas pretas ou de abricots cozidos.

Pudim de castanha

Misturam-se 250 grs. de castanhas peladas e raladas, com 4 a 5 colheres de pão ralado, ¼ de litro de leite de côco, um pouco de creme vegetal, um pouco de sal e duas

colheradas de mel e mistura-se tudo. Põe-se em uma fôrma untada com o fundo coberto de pão ralado e cozinha-se em banho-maria, durante uma hora.

Pudim de noz

Mistura-se farinha de trigo com nozes moídas e faz-se ferver com leite de côco, até que se forme uma pasta não muito líquida; junta-se mel conforme o gôsto; põe-se em forno brando em fôrma untada.

Queijo de noz

Uma xícara de pasta de amendoim, duas xícaras de farinha, meia xícara de maisena, uma e meia colherinha de sal. Amolece-se a pasta de amendoim acrescentando água, aos poucos, e mexendo. Acrescenta-se, mexendo, a farinha e o sal. Põe-se numa panela, cobre-se e deixa-se cozer de três a cinco horas.

Recheio de noz para sanduíche

Nozes, amêndoas, avelãs, amendoins, etc., picados fino, individualmente ou combinados. Mistura-se com um pouco de creme de amendoim e uma pitada de sal.

Sanduíche de noz com fruta

Moem-se ou picam-se partes iguais de figos sêcos ou passas descaroçadas. Acrescenta-se creme de nozes em quantidade suficiente para que se espalhe bem sôbre o pão. Tempera-se com suco de limão.

Sanduíche de noz com tâmara

Nozes moídas com tâmaras ou nozes moídas com queijo de soja, formam boa combinação para recheio de sanduíches.

Sopa de castanha

Tiram-se as cascas exteriores e põem-se as castanhas em água fervendo por alguns minutos, para que, tiradas da água, possam ser fàcilmente removidas as cascas interiores. Cozinham-se, depois de limpas, em água, com um pouco de sal e passam-se por uma peneira. Frita-se em azeite uma cebola picada com um pouco de farinha, adicionando-se depois as castanhas desmanchadas. Desengrossa-se a sopa com caldo vegetal ou leite. Deixa-se ferver um pouco, mexendo-se contìnuamente. Agregam-se quadradinhos de pão torrado.

Tôdas as sopas de frutas podem servir-se como compotas, adoçando-as e engrossando-as à vontade. Adoçam-se com mel ou açúcar amarelinho.

Torta de batata com manteiga de amendoim e feijão

Meio quilo de pasta de amendoim, uma xícara de feijão cozido, seis batatas cruas, uma cebola, uma xícara de farinha de rôsca tostada, duas xícaras de café de cereais (líquido), três colheres bem cheias de amido de milho (maisena), sal e salva a gôsto. Mói-se, bem fino, o feijão, as batatas e a cebola. Adicionam-se os demais ingredientes, mistura-se bem tudo, põe-se numa fôrma untada e coze-se em banho maria até que tenha consistência suficiente para ser cortada em fatias.

Torta de noz

Uma e meia xícara de leite de soja, uma xícara de farinha, duas xícaras de nozes (podem ser diversos tipos

misturados), uma e meia xícara de água, duas colherinhas de sal, 1/3 de xícara de cebola, 3 xícaras de farinha de rôsca. Misturam-se bem os ingredientes; deixa-se repousar 20 minutos; assa-se em forno moderado.

Torta de noz, lentilha e arroz

Duas xícaras de arroz cozido, uma xícara de purê de lentilhas, uma colher de cebola picada, uma colher de farinha torrada, três colheres de leite de soja, um pouco de salva, 1/3 de xícara de nozes picadas, um pouco de sal. Põe-se a cebola e a erva numa panela para cozer a fogo lento por alguns minutos. Mistura-se a farinha e o leite. Mexe-se até formar uma massa branda. Adiciona-se então a cebola, o sal, o arroz e os demais ingredientes. Põe-se numa fôrma de bôlo untada e assa-se até que a superfície fique ligeiramente dourada.

Torta com tomate

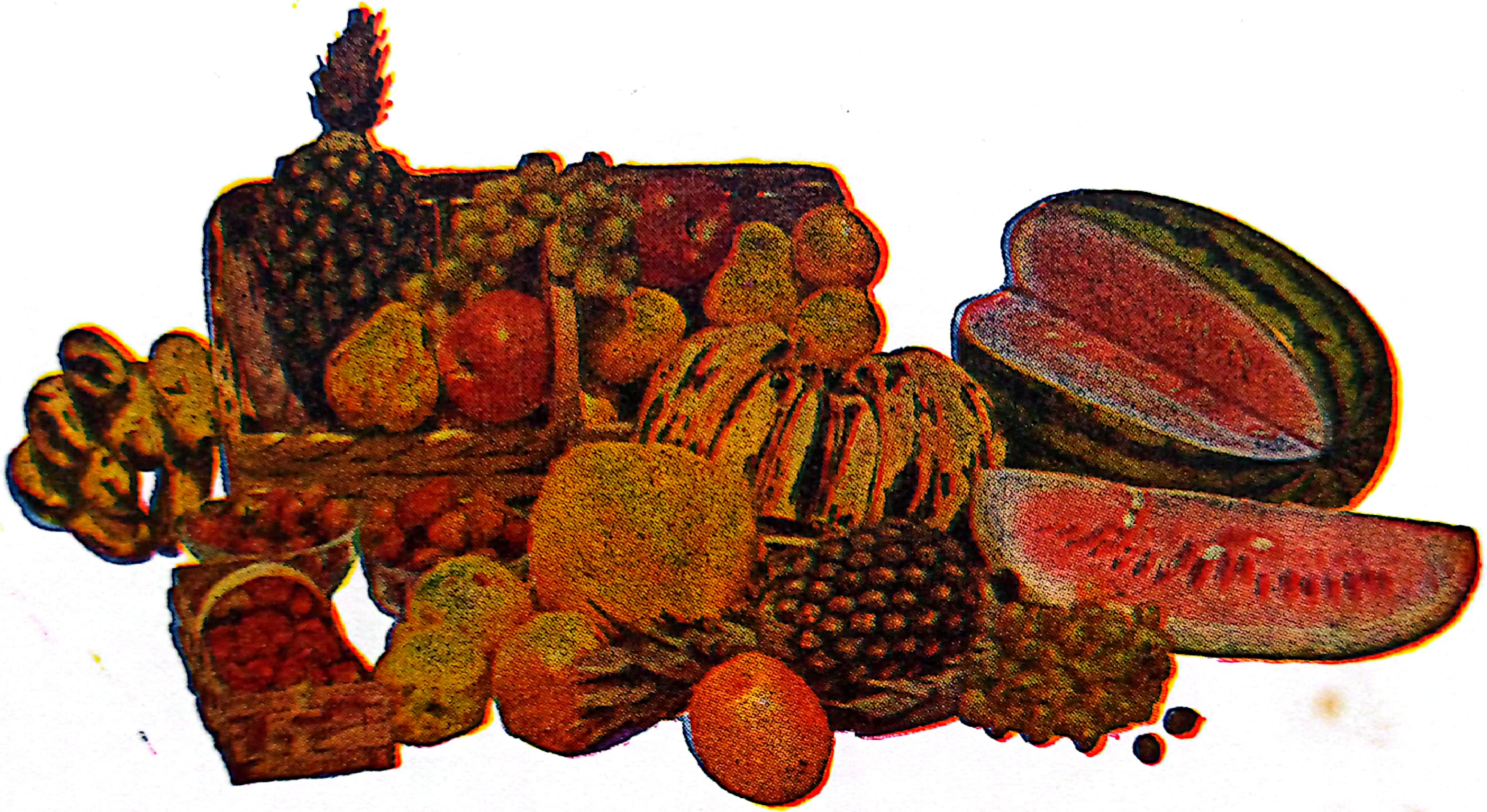
Uma xícara de tomates, uma e meia xícara de água tépida, 2/3 de xícara de farinha, ¼ de xícara de maisena, uma colherinha cheia de sal, quatro colheres de gordura vegetal ou azeite, um pouco de salva. Acrescenta-se a salva e o sal à gordura e abranda-se, aos poucos, com água, até obter-se um creme brando. Mistura-se a farinha e a maisena com a polpa de tomate, e acrescenta-se aos poucos para não empelotar. Mistura-se bem e passa-se por um coador ou peneira. Põe-se numa panela ou fôrma untada e coze-se em banho-maria, de duas a três horas.

Tâmara recheada com marzipan (pág. 223)

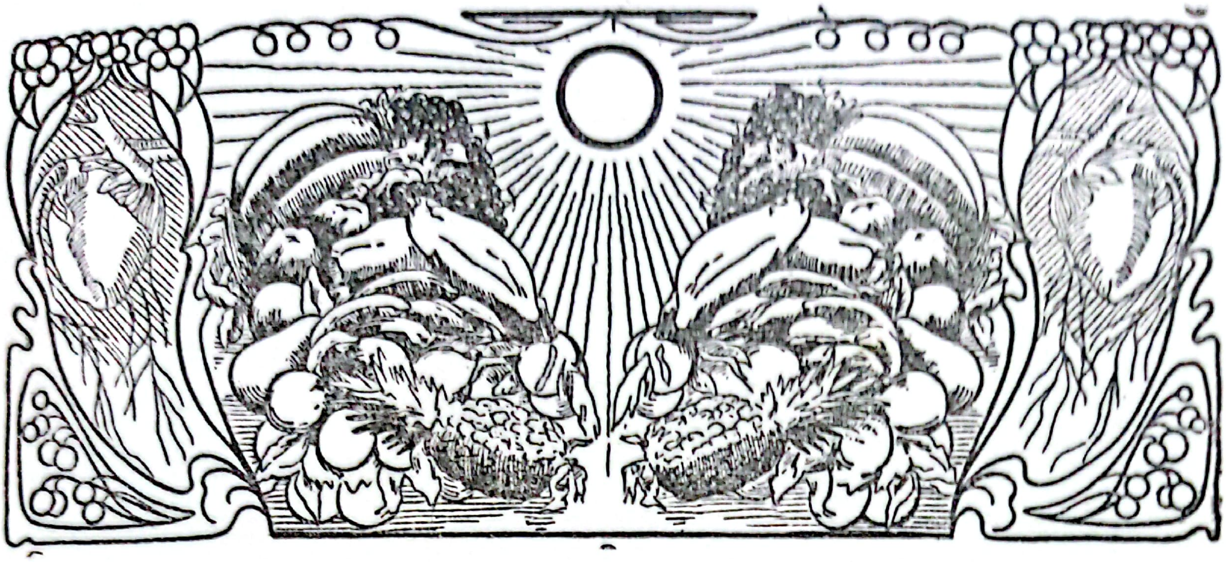
Quinhentos grs. de tâmaras, massa de marzipan. Tiram-se os caroços das tâmaras. Formam-se rolinhos da massa que tenham duas vêzes a grossura do caroço da tâmara e com êle recheiam-se as tâmaras.

IMPORTANTE: *Os alimentos preparados de maneira simples ajudam o funcionamento do estômago e fígado, facilitando a digestão.*

FONTES DE SAÚDE E BELEZA



É nas frutas que o homem encontra seu alimento ideal... Quando a fruta amadurece, o sol faz o papel de cozinheira, preparando um bocado saudável e saboroso..." (Ver Cap. XVIII).



CAPÍTULO XVII

FRUTAS

Quando o Criador pôs o homem no paraíso, prescrevendo a sua dieta, as frutas foram mencionadas em primeiro lugar. É nas frutas que o homem encontra seu alimento ideal. Para se desenvolverem, as frutas levam mais tempo que os outros produtos do solo, e, por isso, recebem por mais tempo os benéficos raios solares, que provêem calor, luz e fôrça magnética. Sob a influência combinada da luz solar e a do ar, bem como dos elementos contidos no solo e na água, são construídas milhões de pequenas células frugais, onde tôdas as substâncias nutritivas são dispostas em forma solúvel. Quando a fruta amadurece, o sol faz o papel de cozinheira, preparando um bocado saudável e saboroso ao paladar não pervertido, e suprindo tôdas as necessidades físicas do corpo.

A idéia popular é que as frutas são apenas um alimento acessório, e que se poderia passar muito bem sem elas. Esta opinião errônea tem levado muitos a consumir

excessivas quantidades de proteínas e amidos em forma de carnes, cereais e lacticínios, produtos êsses que impregnam o organismo de toxinas e sobrecarregam os órgãos eliminadores.

Açúcar de frutas

Têm-se feito muitas experiências, as quais demonstraram que o açúcar é a fonte mais econômica de calor e energia. O açúcar de frutas, todavia, é muito diferente dos açúcares refinados, vendidos nos armazens, e é também diferente da glicose. A composição química é muito semelhante, porém o açúcar refinado é absolutamente deficiente em sais orgânicos, elementos alcalinos êsses que são indispensáveis para manter os processos da vida. Assim é que a assimilação do açúcar refinado importa em prejuízo para as células do corpo, as quais então têm que prover os elementos alcalinos necessários para neutralizar o ácido carbônico resultante da oxidação do carbono.

As frutas consistem, na maior parte, em água, em estado absolutamente puro, destilada no laboratório da natureza, o que é de grande valor na remoção das impurezas do corpo. O puro suco de frutas é uma bebida excelente, e, não sendo boa a água potável, o suco de frutas é quase indispensável. Ao paladar natural, nada pode proporcionar maior deleite do que um suco de côco fresco, ou de laranja ou de abacaxi. Hoje em dia, tôda espécie de mistura líquida é despejada na goela do homem. O que quer que apele para o ôlho ou para o gôsto pervertido, é aceito sem hesitação. Os que dão algum valor à vida e à saúde, que

voltem aos simples gozos proporcionados pela natureza, através das suas muitas espécies de frutas e sucos de frutas.

É verdade que as frutas são mais caras que os cereais, considerando-se o seu conteúdo sólido, mas o dinheiro gasto com as frutas é amplamente recompensado por melhor saúde e mais prolongada vitalidade. Os que estão dispostos a tornar-se verdadeiros reformadores de saúde, verão que, excluíndo os artigos dietéticos prejudiciais, desnecessários e duvidosos, e muitas vêzes muito caros, podem, com o dinheiro poupado, fruir maior suprimento de frutas e outros alimentos vitais.

Nosso suprimento de frutas

Quando se dá às frutas o devido lugar no regime alimentar, surge naturalmente a questão: qual é o melhor meio de obtê-las e como fazer nossa seleção. Vários fatores devem ser considerados, e cada indivíduo ou família deve proceder de acôrdo com as circunstâncias em que se encontra. O plano ideal é ter cada qual seu próprio pomar, com uma boa variedade de árvores frutíferas, que lhe provejam um bom suprimento de frutas durante o ano.

"Frutas pequenas, como sejam passas, groselhas, morangos, medronhos e amoras podem ser cultivadas vantajosamente em muitos lugares onde não são muito usadas e onde sua cultura é negligenciada". 1

A maioria dos leitores dêste livro não poderão seguir êste plano ideal. Por isso, damos a seguir algumas sugestões:

1) *Frutas da época.* Estas são as mais fáceis de se obter e as mais baratas. Devem, por isso, ser usadas em abundância. No tempo da laranja, chupe-se muita laranja; no tempo da uva, chupe-se muita uva; etc., etc., etc.
2) *Comprar em quantidade.* Quem inclui as frutas como parte importante na sua dieta, e, especialmente, se tem uma família numerosa, deve, sempre que possível, fazer compras vultosas. Principalmente quando se compra no mercado, pode-se obter mais barato quando em quantidade. Às vêzes duas ou três famílias podem unir-se para comprar frutas em caixas repartindo-as entre si.
3) *Variedade.* Não é bom limitar-se a duas ou três espécie de frutas; deve-se fruir de tôdas elas.

Frutas sêcas

Onde não se podem obter frutas frescas, devem usar-se sêcas. Graças à larga distribuição de frutas sêcas, podem obter-se durante todo o ano e por quase tôda parte. Tâmaras, passas, maçãs, damascos, ameixas e outras frutas sêcas são conhecidas de todos, porém o seu valor como artigo de dieta é pouco apreciado. Na secagem, as frutas são reduzidas para ¼ até 1/7 de seu pêso. A água evapora, deixando intactos os sólidos concentrados das frutas. As frutas sêcas têm elevado conteúdo em carbohidratos, podendo por isso ser vantajosamente usadas em substituição aos cereais. Se postas de môlho durante a noite, dão um prato excelente para qual-

quer refeição. Pode-se adoçá-las mais um pouco com uma colher, das de chá, de mel. Duas colheres, das de sopa, de creme de nozes, acrescentadas, formam uma iguaria excelente. No frio, não estando as frutas suficientemente macias, podem ser aquecidas, sôbre o fogão ou no forno. Seja, todavia, lembrado que, quanto menos calor se lhes aplica, tanto melhor.

As frutas sêcas são mais saudáveis e econômicas que as enlatadas. Uma quantidade, em pêso, de frutas sêcas, contém quase sete vêzes mais valor nutritivo que a mesma quantidade de frutas enlatadas com calda. A calda, destituída de sais orgânicos, é usada ùnicamente para fins de conserva. O consumidor tem que pagar o custo da calda e do enlatamento, bem como o custo aumentado de transporte e armazenamento.

Devemos ter muito cuidado em usar sòmente frutas não sulfuradas, especialmente para crianças e convalescentes. Tendo sido aperfeiçoados, ùltimamente, os métodos de deshidratação de frutas, podem atualmente preparar-se frutas sêcas não sulfuradas a um custo ligeiramente superior ao das frutas sulfuradas, se bem que estas sejam mais agradáveis à vista.

Conservação de frutas e sucos

Não recomendamos os métodos habituais de enlatamento de frutas com açúcar refinado. Deve usar-se, em substituição, mel diluído em duas partes de água. Devem escolher-se, para conserva, frutas boas e maduras, e, em muitos casos, não se necessita acrescentar nenhum adoçante. Maiores explicações à pág. 270.

Propriedades das várias frutas

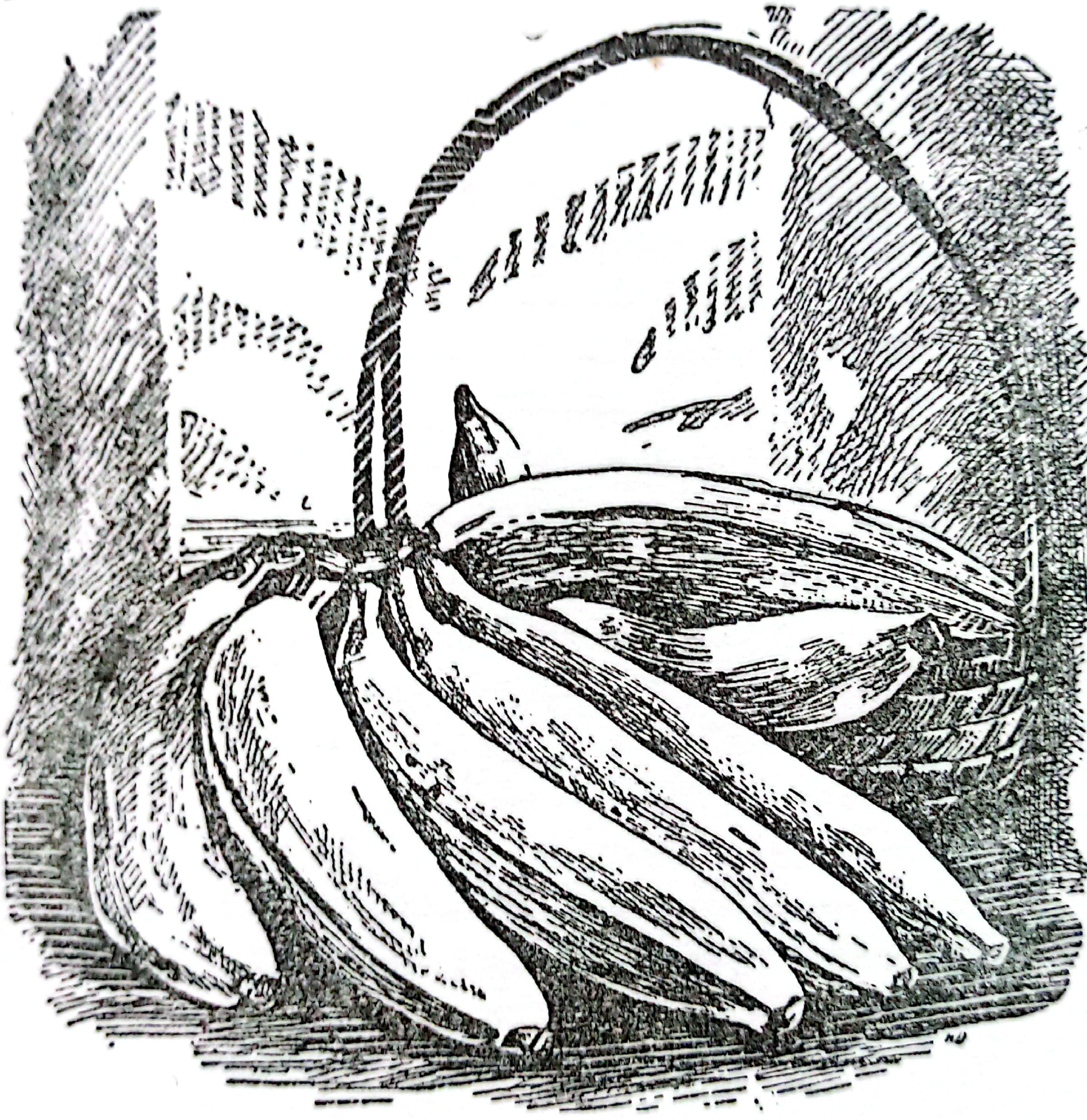
As frutas sêcas, maduras, não são ultrapassadas, no tocante ao seu poder purificador, por nenhum preparado químico, e, assim, quem muda repentinamente de uma dieta de carnes para um regime de frutas, tem, a princípio, a pele cheia de espinhas. Não deve, porém, ficar alarmado com isto, pois é a natureza que está eliminando os venenos de há muito acumulados. Os dispépticos podem achar, a princípio, que estão a sofrer de acidez, mas, em todos os casos, devem ser pacientes e perseverantes, pois que, em breve, desaparecem todos os sintomas desagradáveis e o organismo fica limpo.

O *abacate* — É excelente fonte de gordura orgânica, que atinge 20% de sua composição. É também rico em minerais. Só deve ser comido quando maduro, ocasião em que é macio como manteiga. Tratando-se de uma fruta de grande valor alimentício, deve-se comê-la diàriamente no seu tempo. Para saladas, podem servir-se abacates cortados ao meio, em fatias diagonais, em rodelas, etc., como parte integrante do prato ou como adôrno. Podem também ser amassados em forma de creme e temperados, com suco de limão, de cebola, de alho, etc., e usados para enfeitar pratos de salada de frutas ou de hortaliças.

A *ameixa* contém potássio, cálcio, magnésio e fósforo. Alguns dos seus ácidos podem provocar irritação dos rins. Tem bom efeito laxativo. Deve preferìvelmente ser comida crua, porém madura.

Amoras — Sob êste título colocamos as amoras, groselhas, medronhos, morangos, e tôdas as outras varieda-

des de amoras comestíveis, que têm propriedades nutritivas e purificadoras. São ricas em minerais, especialmente potássio. Seu conteúdo em água varia entre 80



A banana

a 90%. Para adoçá-las, use-se mel e não açúcar. Não se deve comê-las com alimentos amidoados, pois esta combinação imprudente causa fermentação.

A *azeitona* contém 25% de gordura. É a melhor fonte de azeite comestível. Devido ao seu elevado conteú-

do em potássio, é um agente purificador e curador. Seu óleo é o de mais fácil digestão e serve de valioso lubrificante para o aparelho digestivo.

A *banana* contém cêrca de 22% de açúcar de hidratos de carbono; é rica em potássio, sódio e magnésio. Tanto o frio como o calor excessivos a impedem de amadurecer satisfatòriamente. Quando madura, não deve ser colocada na geladeira, pois que a faz pretejar e lhe estraga o sabor. As cheias e gordas são as mais gostosas. Apesar de ser a banana uma fruta carbo-hidratada, o seu açúcar é natural, e ela tem elevado conteúdo em água, o que a torna fácil de digerir. Quando madura, ela combina bem com outras frutas ou com carbohidratos de amido concentrados.

O *damasco* — Onde se usa, quer fresco quer em conserva (enlatado ou sêco), é a fruta predileta do povo. É uma das frutas mais delicadas, e, devido a se estragar ràpidamente, é muito difícil embarcá-la para longe. O damasco amadurecido no pé é ótima fonte de ferro orgânico para a formação dos glóbulos vermelhos do sangue. O silício é outro importante elemento mineral contido em abundância nesta fruta deliciosa.

O *figo* é rico em potássio, cálcio e magnésio. É um laxante popular inofensivo.

O *grape-fruit* contém potássio, cálcio, fósforo, enxôfre, magnésio, cloro, sódio e ferro. Seu ácido salicílico dissolve o cálcio inorgânico que se acumula nas juntas endurecidas por efeito do uso de produtos de farinha de trigo desvitalizado. Pode ser usada para reduzir a acidose, pedras nefriticas, pressão alta, fígado indolente, bilis

"Um dos erros capitais no regime alimentar ocidental é o consumo de farinha branca, refinada ao ponto de perder suas cutículas ricas em substâncias protetoras. Se o pão branco vai ser o seu alimento de substância... é preciso compensar sua deficiência de vitaminas e de sais minerais, procurando outro alimento.

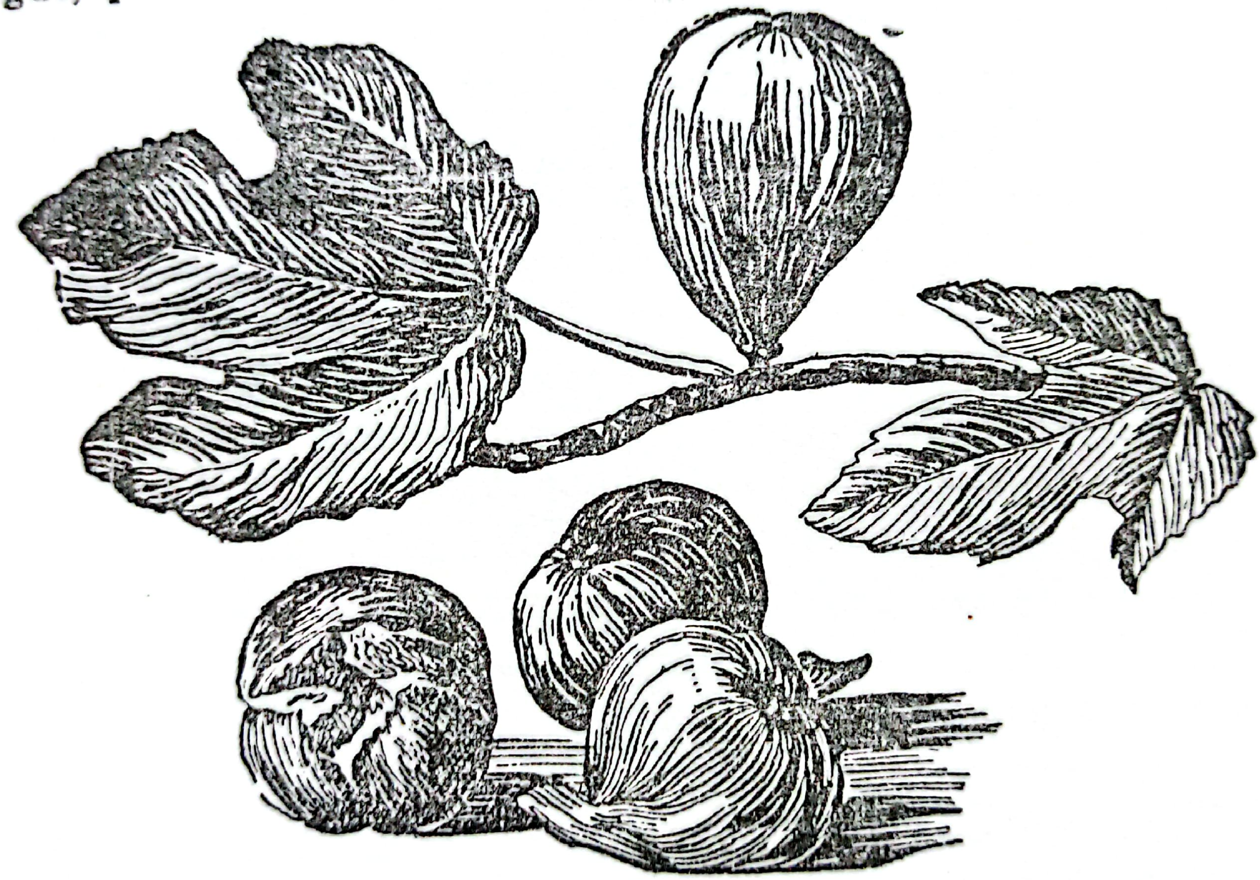
"As grandes padarias tentam atualmente reduzir a diferença entre o pão branco e o escuro, usando fermento no primeiro. O ponto que está sendo discutido hoje é o que se refere



ao valor das substâncias que perde o trigo, na moagem da farinha branca. O paralelo infeliz entre o arroz descorticado do Oriente e o pão branco do Ocidente reside na circunstância de ser o pão branco consumido pelas classes mais pobres, que o consideram um símbolo de igualdade de classe. Ninguém tem dúvida que no regime dos abastados, dispondo de alimentos bastante variados, isso fôsse fazer grande diferença, mas na alimentação dos pobres a falta de vitamina B é comum... São êles que mais necessitam dessas substâncias protetoras, porque não compensam a deficiência da mesma comendo legumes e frutas". Dr. Victor Heiser.

excessiva, malária e constituição débil. É um laxativo brando. É tambem recomendado para recuperar a vitamina C, perdida por febres, e para prevenir resfriados. Não se deve usar em casos de colite ou inflamação dos órgãos digestivos. Estimula o apetite, acalma os nervos e presta auxílio em caso de falta de sono.

A *laranja* contém potássio, cálcio, fósforo, sódio, magnésio, enxôfre, cloro e ferro. É bom purificador do sangue, podendo ser usada, com sucesso, para acidose, ele-



O Figo

vada pressão arterial, alcoolismo, obesidade, diabetes, artritismo, escorbuto, construção dos ossos e dentes, e para estimular o fígado. Tende a reduzir a acidez da urina. Não é indicada para tuberculose pulmonar.

O *limão* contém potássio, cálcio, fósforo, magnésio, enxôfre, sódio, cloro e ferro. Apesar de ácido ao gôsto,

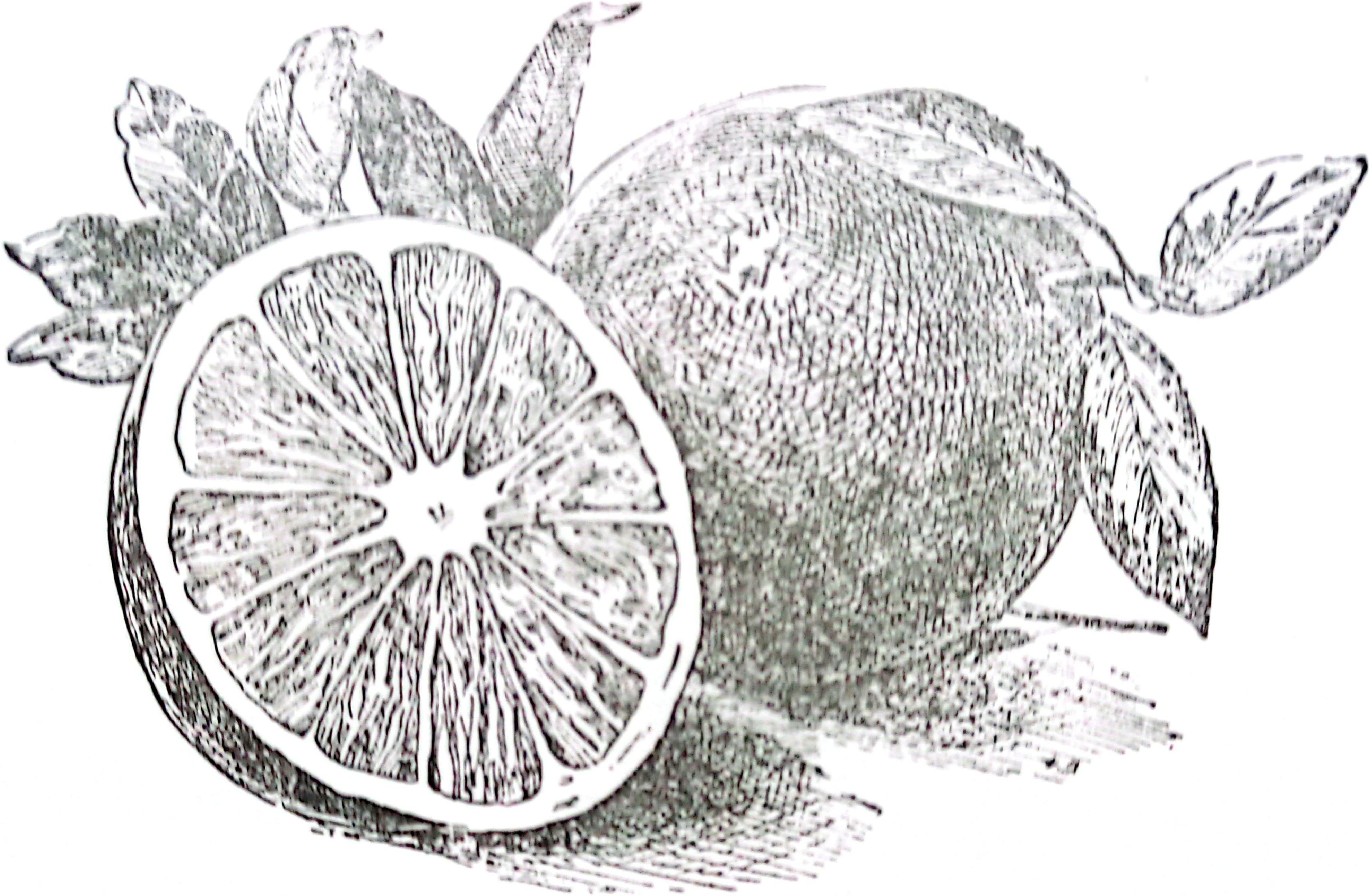
o limão exerce poderosa reação alcalina no corpo. Usa-se para resfriados, obesidade, gôta, reumatismo, acidose, náuseas, escorbuto, gastralgia, icterícia, bilis excessiva. É corretor do fígado e purificador do sangue. Não deve, porém, ser usado em casos de colite ou inflamação do aparelho digestivo. Externamente, o limão pode ser aplicado, com bons resultados, para acne e eczema ou, como antisséptico natural, para feridas. Deve-se usar suco de limão em lugar de vinagre. O vinagre é muito prejudicial ao organismo e difícil de eliminar.

O *mamão* é uma fruta tropical rica em valor alimentício e em vitaminas. Dentre as frutas, é uma das mais ricas em proteína. Contém pepsina, substância que auxilia a digestão da proteína. Combina em salada de frutas; também com frutas sêcas ou com cereais. Pode ser adoçado com mel.

O *marmelo* é altamente formador de ácidos, a menos que seja amadurecido no pé em clima quente.

O *melão* — Os vários tipos de melão são ricos em potássio. Sua ação diurética os torna valiosos para perturbações nos rins. Devem, de preferência, ser comidos sós, sem sal ou açúcar.

A *maçã* — Dá-se-lhe o nome de "rainha das frutas". Contém cêrca de 85% de água e é rica em minerais: magnésio, ferro e silício. Seu conteúdo em potássio é elevado. Presta valioso auxílio à digestão, quer em seu estado natural, quer em forma de suco fresco. Quando comida em jejum, a maçã tende a estimular as atividades dos intestinos inferiores. Tem efeito limpador, o que se nota especialmente em casos de obstrução dos intestinos. Durante



As grapias, limas e laranjas azêdas são dignas de ser colocadas ao lado do limão; possuem, como frutas parentes, igualmente grandes poderes curativos. Êste quadro mostra uma grapia, que é uma fruta de excelente sabor, especialmente quando se come um com pouco de mel. Seu suco é delicioso e muito saudável, apropriado especialmente para uma cura de jejum

o processo de limpeza, certas variedades de maçãs podem provocar algum desconfôrto, devendo-se neste caso experimentar outra variedade. O suco cru de maçãs frescas presta grande auxílio em casos de febre e inflamação. Maçã e suco de maçã é bom para gôta e fígado indolente.



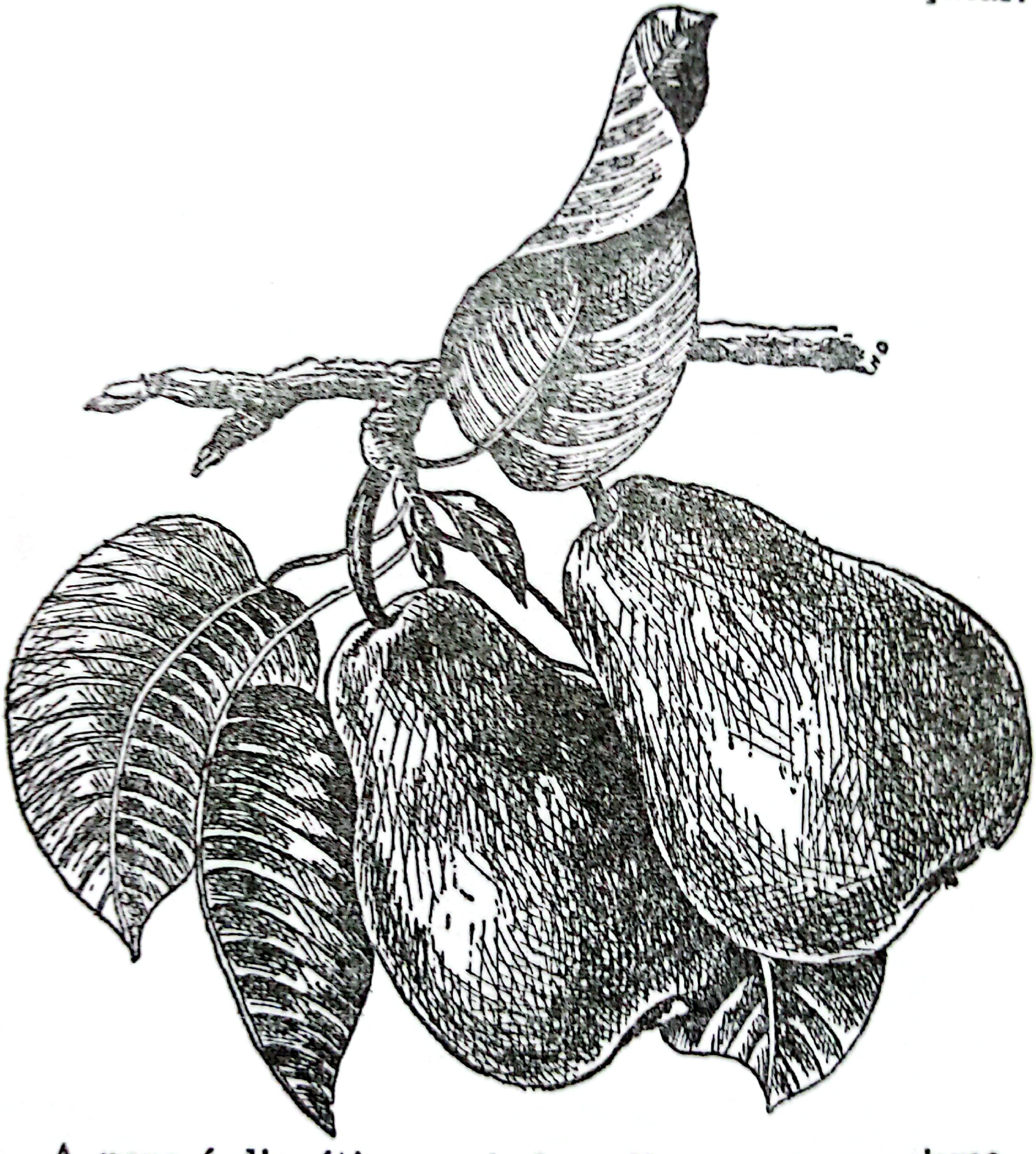
A alegria da criança

O suco tomado antes da refeição corrige a acidez. A maçã, como tôdas as outras frutas, deve, de preferência, ser comida em seu estado natural. Se a dentadura artificial não permite uma mastigação perfeita, a maçã deve ser



A maçã é a refeição tanto dos sãos como des enfermos. Ela nunca prejudica, ao contrário, produz sempre saúde... Ela não é só uma refeição salutar, como também dá fôrça. Na diarréia, a maçã opera milagres.

ralada. Nesta forma servem de adôrno para pratos de salada. Para variar, podem-se preparar maçãs assadas no forno. Como adoçante, use-se mel em vez de açúcar.



A *pera* é diurética e ajuda a limpar o organismo.

O *pêssego* é rico em potássio, cálcio e sódio. Digere fàcilmente. É laxativo e diurético, e, devido ao seu efeito fortemente alcalino, presta auxílio nas perturbações dos rins e bexiga.

A *romã* é excepcionalmente rica em sódio. Sua casca e películas que formam os gomos contêm muito ácido tânico e outras substâncias amargas, causando constipa-



O pêssego é excelente remédio em muitas enfermidades (Veja-se dissertação a respeito).

ção, pelo que não devem ser comidas. As porções comestíveis, todavia, são laxativas, tendo um efeito purificador e refrescante sôbre o organismo.

A *tâmara* contém cêrca de 70% de carbohidratos em forma de açúcar natural. É rica em potássio e cloro. Não provoca a formação de ácidos.

A *uva* contém potássio, fósforo, enxôfre, cálcio, sódio, magnésio, cloro, silício e ferro. Forma bom sangue e edifica o corpo. É excelente para os que sofrem de anemia, icterícia, desordens do fígado, espinhas e doenças da pele. Age como laxativo brando e é boa para baixa pressão arterial. Estimula a circulação e abranda o nervosismo. Pode



A uva — uma fruta excelente.

ser incluída nas refeições de meio-jejum. Não é indicada para os que sofrem de diabetes, diarréia ou hiperacidez. É bom dissolvente das mucosidades. Ajuda na secreção da bilis. A uva deve, de preferência, ser comida só. O suco de uvas sem álcool é especialmente recomendado para os débeis.

RECEITAS DE FRUTAS

Abacaxi em calda de frutas

Parte-se, depois de descascado, o abacaxi em rodelas. Coze-se em água, e adoça-se. Com o caldo do cozimento prepara-se uma calda de frutas conforme a receita da página 247.

Arroz ou aveia com ameixas sêcas, passas, figos sêcos

Cozinha-se o arroz ou a aveia, fazendo-se um mingau não muito ralo, nem consistente demais, em água de côco. Tempera-se com côco ralado e alguns pedacinhos de limão para dar gôsto. Por fim juntam-se ameixas, passas ou figos, prèviamente demolhados.

Arroz doce com creme e frutas

Cozinha-se uma e meia xícara de arroz com 5 xícaras de leite de côco, mel e uma casquinha de limão. Depois de frio junta-se uma xícara de creme de amêndoas e arruma-se em um prato de vidro. Cobre-se com suco de qualquer fruta ou guarnece-se com rodelas de laranjas ou bananas.

Amoras com leite de côco

Um quilo de amoras, 200 grs. de açúcar amarelinho, leite de côco, 3 colheres de maisena ou sagu. Lavam-se e escorrem-se as amoras e cobrem-se com açúcar. Despeja-se leite de côco por cima e acrescenta-se a maisena; mexe-se, coze-se e deixa-se esfriar.

Bananas com aveia

Toma-se 1 quilo de bananas, 6 colheres de flocos de aveia, 6 de creme de amendoim, suco de 2 limões e pouco

mel. Batem-se os flocos com água fria e deixam-se assim por algum tempo. Depois, junta-se o creme, o suco dos limões e pouco mel. Descascam-se as bananas, amassam-se e misturam-se com a outra massa. Por fim deitam-se amêndoas raladas.

Bananas assadas

Colocam-se, com a casca, em forno quente, deixando-se assar até que a casca escureça ou até que comecem a rebentar. Serve-se em seguida, com aveia crua ou cozida.

Bananas à espanhola

Descascam-se algumas bananas nanicas e cortam-se pelo meio, ao comprido. Cobrem-se com mel à vontade e suco de uva. Em seguida arrumam-se em um prato de vidro e guarnecem-se com môlho I, que se dispõe em fôrma de grade sôbre as bananas.

Bananas com nozes e maçãs

Depois de descascadas as bananas, amassam-se e batem-se com um garfo até que espumem. Misturam-se flocos de aveia ou trigo, conforme o gôsto; juntam-se nozes e maçãs raladas para ficar mais saboroso o prato. Pode completar-se com creme vegetal e mel ou môlho.

Bocadinhos de ameixas

Prepara-se da mesma maneira como os bocadinhos de maçãs, misturando à massa ameixas sem caroço. Da mesma forma, preparam-se bocadinhos de cerejas e outras frutas.

Bocados de maçãs I

Lavam-se maçãs novas, tira-se a pele, ralam-se ou cortam-se finamente. Remolha-se pão amanhecido, cortado em talhadas, espremem-se e misturam-se com as maçãs, juntando-se azeite e pão ralado. Pode juntar-se também um pouco de mel, a gôsto. Colocam-se bocados em fôrmas untadas com óleo vegetal e esparge-se côco ralado por cima, levando-se em seguida ao forno.

Bocados de maçãs II

Um quilo de maçãs, 3 ou 4 fatias de pão integral torrado, bem moídas, mel a gôsto, duas castanhas do Pará ou avelãs moídas. Ralam-se as maçãs e juntam-se-lhes os demais ingredientes. Deixa-se descansar esta massa durante ¾ de hora e em seguida colocam-se bocados em forminhas que se levam ao forno.

Calda de bananas

Duas bananas, uma xícara de creme de nozes, uma colher de mel. Descascam-se as bananas, amassam-se e misturam-se com o creme de nozes e mel. Dá uma calda gostosa para cereais cozidos, como sejam trigo, arroz, etc., ou para amoras frescas.

Calda de frutas

Cozem-se, até amolecerem, frutas frescas ou sêcas, postas de môlho durante a noite. Premem-se por uma peneira. Acrescenta-se ¼ de xícara de mel ou outro adoçante a gôsto. Serve-se sôbre pudim de pão ou de arroz.

Calda de maçãs e bananas

Duas maçãs; uma colher de suco de limão; duas bananas; meio litro de leite de côco ou de soja; uma colher de mel. Ralam-se as maçãs. Acrescenta-se imediatamente o suco de limão para prevenir a descoloração. Amassam-se as bananas; adiciona-se o mel e o leite. Misturam-se bem todos os ingredientes e aquece-se tudo em banho-maria.

Calda de maçãs cruas

Duas maçãs suculentas, meia xícara de creme de nozes, uma colher de mel. Descascam-se as maçãs, ralam-se e misturam-se com creme de nozes e mel. Dá uma boa calda para pudins e saladas de frutas. Maçãs assadas também podem ser usadas nesta receita.

Calda de maçãs

Um litro de maçãs, ½ a ¾ de xícara de mel. Descascam-se as maçãs e se acrescenta um pouco de água para que não peguem na panela. Quando quase cozidas, acrescenta-se mel e deixam-se cozer até se desmancharem.

Calda de pêssegos

Uma xícara de pêssegos picados, ¾ de xícara de mel, uma xícara de água. Põem-se os pêssegos sôbre o fogo até ficarem quase cozidos, após o que se acrescenta o mel. Serve-se quente ou frio.

Corôa de ananás

Sôbre um prato arredondado arrumam-se alternadamente fatias de pão integral, torrado, e fatias de ananás

em forma de corôa. Despeja-se a calda do ananás por cima de forma que a mesma penetre bem no pão integral.

Creme de abacaxi

Põe-se em uma caçarola 2 copos de caldo de abacaxi, 1 de água fria, 3 colheres de maisena e açúcar amarelinho à vontade. Leva-se ao fogo brando, mexendo sempre até chegar à consistência de creme. Deita-se em uma fôrma que deve estar untada com calda ou açúcar queimado. Depois de frio vira-se sôbre um prato de vidro.

Creme brando

Uma xícara de leite de côco ou de soja, uma e meia xícara de água quente, uma colher, das de chá, de farinha de soja, uma colherinha de agar, uma colherinha de mel, uma colherinha de amido de milho (maisena), meia colherinha de casca de limão ralada. Põe-se o leite em banho-maria. Dissolve-se o agar em água sôbre fogo brando. Faz-se uma pasta de maisena e farinha de soja. Agrega-se aos poucos, mexendo, a água contendo o agar dissolvido. Adiciona-se o leite e deixa-se cozer em banho-maria, mexendo sempre, até ficar bom. Acrescenta-se então o mel e o limão ralado. Deixa-se esfriar e serve-se com frutas ou pudim. Dêste modo preparam-se também outros cremes brandos.

Creme de cerejas

Fazem-se ferver cerejas sem caroços, com um pouco de água e açúcar amarelinho; desmancha-se fécula ou maisena, e, mexendo sempre, cozinha-se até formar uma massa espêssa.

Creme de frutas

Meia xícara de mel, uma xícara de suco de abacaxi, duas colheres de suco de limão, uma colherinha bem cheia de agar, uma xícara de abacaxi amassado, uma xícara de maçãs picadas, meia xícara de tâmaras picadas, um pouco de noz ralada. Coze-se o agar em uma xícara de água fervendo aproximadamente cinco minutos. Acrescenta-se o mel e o suco de frutas e torna-se a aquecer. Coloca-se então numa geladeira para esfriar. Quando começa a ficar consistente, introduzem-se pedacinhos de abacaxi, maçã e tâmaras. Coloca-se então em pratinhos de sobremesa e deixa-se esfriar completamente. Salpica-se com noz ou côco ralado.

Creme de maçãs à moda suiça

Um quilo e meio de maçãs azedas, caldo de ½ limão, 200 grs. de mel e um copo de suco de uva. Picamse as maçãs com as cascas e cozinham-se em um pouco de água e caldo de ½ limão. Estando cozidas, passamse por uma peneira. Junta-se o suco de uva e o mel e leva-se de novo ao fogo para engrossar um pouco. Antes de servir cobre-se com manteiga vegetal derretida, misturada com uma colher de farinha de rôsca.

Cuscuz do norte

Meio prato de côco ralado, um prato de tapioca, uma colherinha de erva-doce, leite de um côco. Colocam-se os ingredientes secos, depois de misturados, dentro de um guardanapo. Põe-se o guardanapo dentro de um escorredor, e coloca-se êste no bafo de uma panela com água fer-

vendo. (Quem tiver cuscuzeiro, deve aproveitá-lo). Ao retirar o cuscuz do fogo, rega-se com o leite de côco, no qual se tenha fervido um pouco de erva-doce. Neste caso, antes de despejar o leite usa-se um coador, para não deixar passar a erva-doce.

Damascos com môlho

Damascos secos, mel, môlho I (pág. 261). Põem-se os damascos de môlho durante uma noite. No dia seguinte levam-se a ferver com pouca água e mel à vontade. Depois de cozidos passam-se por uma peneira, reservando-se algumas frutas inteiras para servirem de enfeite. Quando esta massa estiver fria, mistura-se cuidadosamente o môlho e coloca-se em tacinhas de cristal. Coloca-se um damasco inteiro no centro de cada tacinha.

Damascos em purê

¾ de xícara de água fria, duas xícaras de purê de damascos, uma colherinha bem cheia de agar, meia xícara de mel, duas colheres de suco de limão. Dissolve-se o agar em uma xícara de água fervendo e adiciona-se aos demais ingredientes. Deixa-se esfriar e serve-se.

Damascos sêcos estufados

Damascos secos nunca são azedos, a não ser quando cozidos. Lava-se bem a fruta em água morna e deixa-se de môlho em água quente durante a noite ou até que esteja tão mole como quando fresca. Se devidamente demolhados, os damascos não nessecitam ser cozidos. Servem-se quentes ou frios.

Deliciosos de marmelos

Um quilo de massa de marmelos, 750 grs. de açúcar amarelinho, ½ copo de água, cascas raladas de limão. Descascam-se os marmelos, fervem-se com um pouco de água e passam-se por uma peneira. Fervem-se 500 grs. de açúcar com água até obter-se uma calda grossa; junta-se a massa de marmelos, o resto do açúcar, a casca de limão. Põe-se esta massa numa tábua polvilhada com açúcar, estende-se na grossura de 1 cm., corta-se com forminhas e leva-se ao forno morno para secar.

Doce de frutas sêcas

Uma xícara de cada: passas, tâmaras, figos e ameixas. Mexem-se e misturam-se. Acrescentam-se quatro xícaras de mel e mistura-se bem tudo. Usa-se essa massa sôbre o pão ou para recheio de pastéis, em lugar de marmelada, goiabada, etc.. Podem também usar-se outras frutas da mesma forma, tais como: damascos, pêras, maçãs, etc. Um pouco de casca de limão moída juntamente com as frutas aumenta o sabor. Pode-se preparar uma calda saborosa para pudins ou saladas de frutas, misturando-se suco de ameixas, de laranja e de limão com as frutas sêcas moídas, fazendo a massa amolecer até fluir.

Empada de frutas

Amassa-se ½ quilo de farinha integral, duas colheres de mel, ½ xícara (das de chá) de azeite e leite de côco. Faz-se uma massa. Estira-se e tiram-se com um copo pedaços redondos, ou se cortam com uma carretilha pedaços

do tamanho que se desejar, sôbre os quais se coloca um recheio de frutas e nozes ou marmelada, cobrindo cada um com outro pedaço redondo e apertando bem as bordas. Coram-se no forno.

Figos, tâmaras e passas

Meia xícara de tâmaras, meia xícara de figos, meia xícara de passas, uma laranja. Lavam-se as tâmaras, figos e passas, removendo-se os caroços das primeiras. Coze-se tudo junto até amolecer, amassa-se e adiciona-se o suco de uma laranja. Serve-se quente ou frio. A massa é também ótimo recheio para sanduíches.

Framboesas com trigo ou aveia

Oito colheradas de flocos de trigo ou de aveia, deixam-se de môlho durante a noite em água. No dia seguinte, mexe-se com 6 colheradas de mel e o suco de 2 a 3 limões e, por fim, mistura-se a isto 1 quilo de framboesas. Ao servir, salpicam-se nozes raladas. Um prato semelhante pode ser também preparado com morangos.

Frutas com aveia e mel

Amassam-se diversas frutas, tais como: bananas, morangos, framboesas, amoras, etc,. e misturam-se bem com mel, aveia ou flocos e nozes, avelãs ou castanhas do Pará moídas.

Frutas com creme de amendoim

Meio litro de suco de frutas sem álcool, 6 colheradas de pasta de amendoim e 4 a 6 colheradas de mel.

Bate-se bem. Juntam-se a isto 6 laranjas cortadas em rodelas, e a mesma quantidade de maçãs e bananas. Cobre-se com avelãs raladas ou amendoim cru e ralado. Êste prato frio tem bom gôsto; também sem creme e sem nozes. O suco pode substituir-se também pela água. As frutas podem ser escolhidas à vontade: pêssegos, damascos, morangos, groselhas, amêndoas, framboesas, abacaxis e qualquer outra qualidade de nozes e pinhões.

Geléia de banana e laranja

Três bananas-prata bem maduras, cortadas em rodelas, 3 xícaras de polpa de laranja, 4 xícaras de açúcar amarelinho. Leva-se tudo ao fogo, mexendo de vez em quando. Quando começa a desprender-se do fundo da panela, está pronto o doce.

Geléia de grape-fruits

Meia xícara de suco de grape-fruit, uma e meia xícara de água, duas colheres de suco de limão, uma colher de agar vegetal, uma xícara de água fervendo para dissolver o agar, um pouco de sal (optativo). Enquanto o agar é posto em água para amolecer, mistura-se o suco coado de grape-fruit, a água, o mel, o suco coado de limão e o sal. Faz-se escoar o agar, coze-se na xícara de água até se dissolver e côa-se nos demais ingredientes. Mistura-se bem tudo e põe-se em copos para esfriar.

Geléia de jabuticaba

Meio quilo de jabuticaba, um litro de água fria, tantas xícaras de mel quantas de caldo. Lavam-se as jabuti-

cabas e põem-se para cozinhar com a água. Quando começam a abrir, estão cozidas. Passam-se no espremedor de batatas, medem-se as xícaras de caldo e junta-se o mel. Leva-se ao fogo até conseguir ponto de calda grossa.

Laranjas com flocos e nozes

Descascam-se as laranjas, tiram-se as sementes, cortam-se em finas talhadas. Põem-se alternadamente com flocos de aveia ou de trigo, ou arroz, e nozes raladas, em uma travessa, deitando-se suco de frutas e creme vegetal. Enfeita-se com tâmaras ou amêndoas.

Laranjas com agar

¾ de xícara de suco de laranjas, uma colherinha de casca de laranja ralada, ¾ de xícara de mel, uma pitadinha de sal, uma e meia colher de agar vegetal, ¾ de xícara de água fria, três colheres de suco de limão, uma xícara de água quente para dissolver o agar. Enquanto se deixa o agar amolecer em água, mistura-se suco de laranja, casca de laranja, água fria, suco de limão, sal e mel. Põe-se o agar demolhado num coador para fazer escoar a água. Coze-se então até se dissolver, o que requererá alguns minutos. Côa-se, em seguida, o agar dissolvido, adicionando-o aos demais ingredientes. Côa-se tudo para remover a casca de laranja. Põe-se em copos e deixa-se esfriar. O pudim servido em copos pode ser enfeitado com nozes, cidra, morangos, laranja picada e medronho.

Laranjas com arroz

Mistura-se o arroz cozido com suco de laranjas e mel.

Laranjas com bananas

Cinco laranjas, 5 bananas, biscoitos, creme de amendoim. Cortam-se as bananas em rodelas e cobrem-se com açúcar amarelinho. Servem-se com biscoitos finos e enfeita-se o prato com creme de amendoim, que se espalha por cima por meio de um canudinho de papel.

Laranjas com castanhas do Pará ou nozes

Seis laranjas, 6 colheres de castanhas do Pará ou nozes moídas. Toma-se o caldo de 5 laranjas e mistura-se com castanhas ou nozes. Bate-se muito bem e despeja-se em uma tijela de vidro. Descasca-se a outra laranja e corta-se em rodelas. Com estas e castanhas ou nozes cortadas ao meio, guarnece-se o prato.

Maçãs com arroz ao forno

Toma-se uma xícara de arroz por duas de água fervendo, cozendo-o ao vapor durante uma hora. Cortam-se em talhadas algumas maçãs depois de tirar-lhes o coração. Fazem-se cozer até ficarem bem tenras, com um pouco de água e mel. Vertem-se as maçãs sôbre o arroz de modo que forme uma camada duma só espessura. Sôbre isto vai um creme de amendoim ou nozes. Podem-se também acrescentar amêndoas moídas. Leva-se ao forno.

Maçãs I

Para uma maçã grande (ou 2 ou 3 pequenas) toma-se uma colherada de aveia, uma colherada de creme vegetal, um pouco de sumo de limão e mel, uma colherada de nozes, avelãs e amêndoas raladas. Deixa-se a aveia de môlho

durante a noite em água suficiente para cobri-la. Mistura-se no dia seguinte o creme, o suco de limão e pouco mel com aveia; limpam-se então as maçãs, ralam-se com casca e espremem-se com pano. À medida que se vão ralando estas, vão-se misturando com aveia. Desta forma a polpa da maçã fica coberta com a aveia e protegida contra o ar, e assim obtém-se um aspecto branco e apetitoso. Na ocasião de servir, adicionam-se nozes.

Maçãs II

Batem-se maçãs depois de raladas, com creme ou leite de côco, até que engrossem. Pode-se servir assim ou misturadas com passas e nozes moídas. É uma refeição gostosa e agradável para crianças, como também para adultos. Serve-se com flocos de aveia.

Maçãs com arroz

Refoga-se o arroz cozido com maçãs cortadas em talhadas, até que estas fiquem moles; tempera-se com creme de abacaxi e mel. Da mesma forma prepara-se o arroz com qualquer outra fruta.

Maçãs com bananas

Duas xícaras de maçãs picadas; uma banana cortada ao meio, longetudinalmente,e picada; seis tâmaras picadas fino. Misturam-se lentamente os ingredientes e servem-se com calda de frutas.

Maçãs picadas

Duas xícaras de farinha de rôsca, duas colheres de manteiga de nozes, três xícaras de maçãs picadas fino,

meia xícara de mel, ¼ de xícara de água. Mistura-se bem e assa-se 20 minutos, ou até que as maçãs estejam cozidas. Serve-se quente.

Maçãs recheadas I

Extrai-se o coração da maçã, recheia-se com mel, cidra e côco ralado fino, e assa-se no forno.

Maçãs recheadas II

Tira-se a tampa e também as sementes, sem, entretanto, quebrá-las, fazendo um buraco no centro. Prepara-se o recheio misturando maçãs raladas e bananas amassadas com bastantes amêndoas ou nozes raladas e pouco mel. Com essa massa, recheiam-se as maçãs, pondo-se a tampa e servindo-se logo.

Maçãs recheadas assadas

Quatro maçãs; 1/3 de copo de mel; uma colher, das de sopa, de suco de limão; uma xícara de água fervendo. Lavam-se as maçãs e extrai-se-lhes o coração. Colocam-se numa assadeira. Recheiam-se com mel. Acrescentam-se os ingredientes restantes. Assam-se, no forno, a um calor moderado, durante 15 minutos. Esparge-se a calda sôbre as maçãs e servem-se quentes.

Manjar vermelho

Um quilo de uva, 200 grs. de açúcar amarelinho ou mel, 200 grs. de sagu ou 3 colheres de maisena. Levam-se as uvas ao fogo com uma quantidade de água que dê para cobri-las. Quando estiverem desfeitas passam-se por

um guardanapo, junta-se o açúcar ao caldo que se leva novamente ao fogo. Quando começar a ferver, deita-se o sagu, que deve ter ficado de môlho em água, e deixa-se cozinhar durante ½ hora, mexendo sem parar. Na falta de sagu pode-se empregar maisena, mas neste caso deverá ferver sòmente durante 5 minutos, isto é, até engrossar. Em seguida despeja-se numa fôrma, na qual se passou água fria. Depois de frio vira-se sobre um prato e serve-se com ameixas demolhadas ou figos.

Manjar de bananas

Amassa-se a banana descascada e faz-se ferver com água ou suco de frutas; junta-se suco de limão e mel e engrossa-se com um pouco de farinha de arroz ou fécula desmanchada ou sêmola, batendo bem; põem-se em uma fôrma fatias de pão remolhadas em suco de frutas ou em água com mel, e deita-se a massa em cima. Pode-se servir quente ou frio.

Manjar de laranjas

Suco de laranjas misturado com um pouco de água, um pouco de cascas de laranjas raladas, açúcar amarelinho, ou mel; deixa-se ferver; desmancha-se um pouco de fécula ou farinha de arroz, com água, que se mistura mexendo sempre, até que fique uma massa espêssa. Põe-se em uma fôrma molhada em água fria e deixa-se esfriar completamente.

Manjar de maçãs

Lavam-se as maçãs, cortam-se em talhadas, cozinham-se em um pouco de água (se se quiser, passam-se em

um coador), junta-se um pouco de açúcar amarelinho e engrossa-se com fécula ou maisena. Coloca-se em uma fôrma banhada em água fria e deixa-se esfriar completamente.

Manteiga de abacate I

Pela-se a mói-se uma cabeça de alho de regular tamanho; depois de feita em pasta, derrama-se lentamente azeite, às gôtas, mexendo-se muito bem e ràpidamente, até que se forme uma maionese muito consistente, à qual se junta sal e, caso se queira, também suco de limão. Tem-se pronta e bem batida a polpa de abacate, que se mistura com a maionese; esta pode ser também preparada como se faz com o alho, conforme se queira. Finalmente, conforme o gôsto, junta-se salsa picada; tudo bem batido serve para sanduíches ou para ser comido com batatas, saladas, etc.

Manteiga de abacate II

Ralam-se cebolas, quantas sejam necessárias, e depois se refogam um pouco; pica-se finamente salsa em proporção da metade da cebola refogada, junta-se um pouco de sal e suco de limão. Tira-se depois a polpa de alguns abacates, em quantidade dupla da cebola que está junto com a salsa. Bate-se à parte a polpa do abacate com um pouco de azeite e depois mistura-se esta com a cebola, batendo-se bem. Serve-se em sanduíches, ou como saladas.

Melões com mel

Picam-se alguns melões, tiram-se as sementes e cobrem-se com mel.

Melões recheados

Melões, abacaxi picado, nozes ou castanhas do Pará moídas, arroz doce, suco de limão, creme de amendoim. Partem-se os melões pelo meio, tira-se o miolo e enchem-se os mesmos com o recheio formado pelos diversos ingredientes.

Morangos com agar

Duas xícaras de morangos amassados, duas colheres de suco de limão. ¾ de xícara de mel, uma colher de agar, uma xícara de água fervendo para dissolver o agar, uma pitadinha de sal. Dissolve-se o agar em água fervendo. Acrescenta-se o suco de limão e o sal. Começando a assentar, acrescentam-se os morangos adoçados com mel. Deixa-se esfriar em prato grande ou em forminhas individuais. Podem usar-se, a gôsto, damascos cortados ao meio, ou cerejas.

Morangos com mel

Põe-se em uma compoteira uma camada de flocos de trigo, e sôbre ela uma de morangos desmanchados e misturados com mel, seguindo-se assim até que a compoteira esteja cheia. Cobre-se com creme de nozes ou suco de uvas e deixa-se repousar.

Môlho I

Duas bananas maduras, duas colheres de creme de nozes, uma colher de mel, uma colher de suco de limão Amassam-se as bananas e misturam-se com os demais ingredientes. Bate-se bem a mistura e deixa-se repousar uns 15 minutos antes de servir.

Môlho II

Quatro colheres de azeite de oliva, três colheres de suco de laranjas, três colheres de suco de limão, uma colher de mel. Misturam-se os ingredientes e batem-se bem.

Môlho III

Uma colher de manteiga vegetal, o suco de uma laranja, uma colherinha de mel. Acrescenta-se, aos poucos, o suco de laranjas à mistura de manteiga e mel, e mexe-se bem.

Omeletas de bananas

Colocam-se as bananas cortadas em rodelas em uma frigideira com azeite quente, fritando-as um pouco. Bate-se farinha, leite de côco e sal, cobrindo as bananas. Leva-se ao forno para corar cuidadosamente a omeleta de ambos os lados. Podem preparar-se também assim maçãs.

Passas

Uma e meia xícara de passas, meia xícara de mel, duas xícaras de água. Quando as passas estão quase cozidas, acrescenta-se o mel. Serve-se a gôsto, com mingaus de tomilho, aveia, etc.

Pastel de frutas

Ameixas sêcas e tâmaras ou figos e damascos, passados na máquina; o mesmo faz-se com alfarrôbas, nozes e flocos de aveia. Tôda a massa é passada outra vez na máquina e posta em uma fôrma azeitada para que tome o molde. Tira-se dela, virando-a, e enfeita-se com amêndoas.

Peras com amêndoas ou castanhas do Pará

Um quilo de peras suculentas, algumas colheres de amêndoas, avelãs moídas ou castanhas do Pará, 1 xícara de amendoim (bem leve), uma colher de açúcar amarelinho. Ralam-se as peras e juntam-se-lhes os outros ingredientes. Arruma-se em um prato de vidro e põe-se para gelar.

Pêssegos e ameixas

Tomam-se partes iguais de pêssegos, ameixas, damascos e também outras frutas, segundo a estação, tiram-se os caroços e cortam-se, misturando nozes raladas. Põe-se camada sôbre camada, começando com flocos de aveia, ou de trigo, ou de arroz, em uma travessa, e deita-se creme ou suco de limão. Na falta dêstes, dissolve-se mel em água, espargindo-o sôbre o prato. Cobre-se então com tâmaras ou amêndoas.

Peras estufadas

Seis peras, duas xícaras de água fervendo, três colheres de mel. Descascam-se as frutas, tirando-lhes o coração. Colocam-se em água fria para que não descolorem. Faz-se uma calda, adicionando as frutas com o lado recortado para baixo. Cozem-se levemente até amolecerem, porém uma pequena quantidade de cada vez. Tôdas as frutas frescas são cozidas da mesma forma.

Pão de frutas

Tomam-se frutas sêcas, como figos, tâmaras, etc. Estas são escolhidas a gôsto, amassadas ou cortadas fino e misturadas com farinha integral ou com flocos de aveia

ou de arroz. Tudo isto é passado na máquina. Põe-se então a massa em uma fôrma azeitada para que tome o molde de um pastel ou de pão. Juntam-se nozes moídas ou amêndoas picadas e um pouco de mel; assim ficará mais saboroso.

Pãezinhos de frutas

Misturam-se maçãs raladas e bananas bem amassadas com figos picados, tâmaras, amêndoas e outras frutas, e um pouco de mel e flocos de aveia ou trigo em quantidade suficiente para formar pãezinhos, que se salpicam com côco ralado ou com nozes raladas.

Polenta com frutas

Deita-se lentamente a farinha de milho em água fervendo, mexendo-se sempre. Coloca-se depois a panela ao lado do fogo, de modo que receba um calor suave, e mistura-se com tâmaras, revolvendo-as. As tâmaras devem ser escolhidas, lavadas com cuidado, descaroçadas e cortadas. Em lugar de tâmaras, podem-se usar também passas de uvas ou figos cortados ou outras frutas.

Polenta com maçãs

Cozinha-se farinha de milho em água, juntam-se maçãs cortadas e coloca-se no forno em uma fôrma untada. Quando a massa estiver fria, corta-se em talhadas e serve-se com mel.

Pudim de ananás

Ananás fresco cozido em calda de mel, ou ananás em compota, arroz doce e bananas. Forra-se com fatias de

ananás uma fôrma do feitio de um cone; misturam-se com o arroz doce as bananas aos pedacinhos, (ou casca ralada de limão), enche-se a fôrma com essa mistura, e deixa-se esfriar bem. Depois de bem frio, vira-se em um prato e serve-se separadamente a calda de ananás.

Pudim de arroz com passas

Uma xícara de arroz, 2/3 de xícara de mel, uma colherinha de sal, passas, casca de limão, um litro de leite de soja ou de côco. Lava-se o arroz em água quente e coloca-se numa assadeira. Acrescenta-se o mel, o sal e algumas rodelas de casca de limão. Verte-se o leite e coloca-se em forno brando, deixando-se assar por algumas horas. Mexe-se freqüentemente para que a camada superior não amarele. Caso, porém, a superfície comece a amarelecer, cobre-se a assadeira. Uma hora antes de tirar do forno, adicionam-se as passas. Quando pronto o pudim, os grãos de arroz devem estar inteiros e o líquido deve ter uma consistência cremosa. Se o pudim fôr muito sêco quando frio, pode-se acrescentar um pouco de leite.

Pudim de frutas I

Misturam-se maçãs raladas ou cortadas fino, laranjas, bananas, figos, tâmaras e nozes, com creme ou suco de frutas. Põe-se em uma compoteira uma camada fina de aveia, ou de trigo, ou arroz, que se cobre com as frutas, fazendo sempre assim até que se tenha terminado a massa. Deixa-se tudo repousar até que a aveia esteja molhada. Corta-se depois em pedaços e serve-se.

Pudim de frutas II

Para variar esta sobremesa, pode preparar-se também com outras frutas como: morangos, framboesas, gro-

selhas pequenas, cerejas sem caroços, bananas amassadas; mistura-se tudo com creme ou suco de frutas e mel.

Pudim de maçãs I

Setecentos grs. de maçãs azedas, 150 grs. de açúcar amarelinho, 1 punhado de passas, a raspa de 1 limão, ½ copo de suco de uva, 3 a 4 colheres de amêndoas, avelãs ou castanhas do Pará moídas, fatias de pão, manteiga vegetal. Descascam-se as maçãs, picam-se e levam-se ao fogo com o suco de uva, o açúcar e os temperos. Quando as maçãs estiverem bem desfeitas, juntam-se as passas e as nozes ou castanhas. Corta-se um pão de fôrma em fatias de 1 cm. de grossura, mergulham-se em manteiga vegetal derretida e com elas se forra uma fôrma lisa. Corta-se o pão que passar da beirada da fôrma e depeja-se a massa de maçãs sôbre as fatias, cobrindo-a com fatias sôbre as quais se colocam alguns pedaços de manteiga vegetal. Leva-se ao forno por espaço de ½ hora e vira-se sôbre um prato logo que se tire do forno.

Pudim de maçãs II

Mistura-se uma xícara de pão ralado com um pouco de creme vegetal. Juntam-se duas xícaras de maçãs desmanchadas em purê, mel conforme o gôsto, cascas de limão raladas. Mistura-se tudo muito bem e leva-se ao forno numa fôrma untada; serve-se com suco de frutas.

Pudim de maçãs e passas

Quatro xícaras de maçãs picadas, ¾ de xícara de passas sem semente, ½ xícara de mel, 1½ xícara de pão

torrado moído, meia xícara de água, a casca ralada e o suco de um limão. Misturam-se as maçãs picadas com a casca de limão ralada e o suco do mesmo. Põe-se numa assadeira azeitada uma camada do pão moído, depois uma camada de maçãs picadas. Esparge-se em cima o mel, um pouco de azeite e uma camada de passas. Repete-se êste processo até que a assadeira fique quase cheia, terminando com uma camada fina de pão moído e azeite. Deita-se em cima água, cobre-se, e assa-se em forno bastante quente, até que as maçãs fiquem brandas. Tira-se a tampa e doura-se ligeiramente. Deixa-se esfriar e serve-se.

Recheio de manteiga de abacate

Tomam-se abacates sãos e bonitos, partem-se cuidadosamente ao centro, de ponta a ponta, tirando-se o caroço e recheando-se o ôco por êste deixado com a seguinte massa: nozes partidas, peladas e moídas, batidas com creme de amendoim. De igual maneira se prepara esta última massa, batendo-a com polpa que serve para sanduíches.

Recheio de frutas

Moem-se nozes, figos, passas, tâmaras, ou qualquer fruta sêca, misturam-se com mel e fazem-se sanduíches.

Sanduíches de frutas

Uma xícara de cada uma das seguintes frutas moídas: Passas, tâmaras, figos, ameixas e nozes. Se muito sêca para passar no pão, pode-se umedecer a massa com suco de ameixa, limão, abacaxi ou laranja.

Sagu com frutas

Seis copos de água, um copo de sagu, dois copos de suco de uva, peras ou maçãs, bananas e mel. Põe-se ao fogo o sagu com a água e o suco. Mexe-se constantemente para não pegar no fundo da panela. Adoça-se com mel. Quando quase cozido, acrescentam-se peras duras ou maçãs e bananas, tôdas cortadas em pedacinhos. Assim que as frutas estiverem moles, tira-se a panela do fogo. Deixa-se esfriar e serve-se em cálices ou pires.

Sobremesa de frutas com agar

Duas xícaras de qualquer suco de frutas, quatro colheres de mel, uma e meia colher de agar em pó, uma xícara de qualquer fruta. Coze-se o suco com o agar. Deixa-se esfriar o líquido e acrescenta-se a fruta. Deita-se em forminhas individuais ou num prato grande, cortando-se em talhadas depois de assentar. Serve-se com côco ou noz, ralados.

Torradas com calda de ameixas

Premem-se as ameixas cozidas por uma peneira fina. Acrescenta-se suco de ameixas em quantidade suficiente para formar uma calda que se possa colocar sôbre as torradas sem escorrer. Aquece-se. Ensopam-se as fatias de pão torrado na calda para amolecerem, deitam-se num prato e cobrem-se com a calda.

Torradas com frutas

Colocam-se fatias de pão torrado, alternadas com laranjas, cortadas em talhadas, bananas, abacaxi, ou ou-

tras frutas, em uma vasilha, começando e terminando com fatias de pão. Adiciona-se suco de frutas ou água e mel e deixa-se assim um pouco até que o pão absorva o líquido. Êsse prato é muito saboroso e refrescante.

Torta de bananas

Duas xícaras de farinha de trigo integral, ¼ de xícara de gordura ou manteiga vegetal, um pouco de fermento, ¼ de xícara de água tépida, 3 colheres de mel, uma xícara de bananas amassadas. Amassam-se as bananas numa tigela, acrescentando-se o mel, a gordura ou manteiga e o fermento dissolvido na água. Em seguida, adiciona-se a farinha e mistura-se bem. Coloca-se então numa fôrma de pão untada. Deixa-se crescer até aumentar cêrca de 25%. Põe-se então no forno, a um calor moderado, para assar. Tira-se, passa-se creme de nozes e devolve-se ao forno por alguns minutos. Pode-se também servir com suco de laranjas.

Torta de frutas I

Meia xícara de trigo integral ou de farinha de rôsca, meia xícara de figos secos, meia xícara de nozes, uma maçã suculenta. Moem-se e misturam-se bem os ingredientes. Preme-se a massa numa fôrma de pão, cobre-se e deixa-se repousar até o dia seguinte. Corta-se em fatias e serve-se.

Torta de frutas II

Põem-se de môlho flocos de aveia com mel e água, e deita-se uma parte sôbre um prato de tortas; juntam-se

então as bagas desmanchadas e misturadas com mel ou cerejas sem caroços, cobre-se tudo com flocos. Enfeita-se com nozes ou côco ralado, tâmaras ou amêndoas.

Tâmaras como recheio para sanduíches

¾ de xícara de tâmaras, ¼ de xícara de nozes moídas. Lavam-se as tâmaras e removem-se as sementes. Cozem-se até amolecerem e amassam-se bem. Acrescentam-se as nozes moídas. É um bom recheio para sanduíches.

Torta de maçãs (crua)

Quatrocentos grs. de aveia, 3 a 4 maçãs raladas, uma xícara de passas picadas, 3 a 4 colheres de avelãs ou castanhas do Pará moídas. Misturam-se muito bem êstes ingredientes e põem-se em uma fôrma, apertando bem com uma colher, de modo a formar uma massa compacta. Em seguida vira-se sôbre um prato e guarnece-se com creme de amendoim bem fino.

CONSERVAÇÃO DE FRUTAS E SUCOS DE FRUTAS

Há vários processos de conservar as frutas, como: secar, esterilizar ou cozinhar. Os dois primeiros processos são mais saudáveis, desde que não se preparem as frutas por meios químicos, e são preferíveis porque podem ser adotados sem adicionar açúcar. Tôdas as frutas e verduras de que se queira fazer conservas, devem ser de boa qualidade. Da mesma importância é também a

conservação dos sucos naturais de frutas, que protegem a saúde, como: suco de uvas, xaropes de morangos, framboesas, maçãs, pêras, laranjas, limões, etc.

Frutas sêcas

Põem-se as frutas inteiras ou cortadas num lugar bem exposto ao sol, melhor sôbre um telhado, tanto tempo quanto seja necessário para secarem de todos os lados. Isto pode demorar, conforme o tempo, alguns dias, devendo as frutas ser defendidas contra as môscas. Podem usar-se também caixões de 1 metro de largura e altura de 10 cm. que se fecham hermèticamente com tampa de vidro. Expõem-se as frutas com o caixão ao sol, oferecendo isso a vantagem de não poderem entrar môscas.

As frutas podem secar no forno, mas sempre com cuidado para que não se queimem. A temperatura favorável do forno para secar frutas é, por exemplo, a seguinte: logo que se tira do forno o pão, colocam-se nêle as frutas em latas. Tôdas as frutas sêcas devem ser conservadas em vasilhas fechadas hermèticamente.

Conserva de frutas sem açúcar em frascos patenteados

Os aparelhos próprios e os frascos patenteados tornam mais simples a conservação de frutas e verduras. A preparação é a mesma que a receita anterior. As rôlhas de borracha para os fracos devem ser novas e colocadas em água fervendo antes de serem usadas.

Conserva de marmeladas

Lavam-se bem as frutas que se usam, tiram-se os talos e caroços, põem-se ao fogo no próprio sumo, ou, na falta

dêste, com um pouco de água. Para evitar que a marmelada se queime, deve-se mexer sempre com uma colher de madeira, até que se forme uma massa . Para evitar o uso de muito açúcar, utilizam-se frutas bem maduras e doces, que se cozinham suficientemente. Desta forma, necessita-se de apenas pouco açúcar.

Se a marmelada não estiver suficientemente cozida, isto é, se não tiver engrossado, então desde logo começa a desfazer-se, formando em cima uma camada de substância branca. Neste caso, tira-se essa camada e cozinha-se novamente.

Conservação de frutas sem açúcar I

Tôdas as frutas podem também conservar-se sem açúcar; e, como já dissemos atrás, as frutas sem açúcar são fàcilmente digeríveis e mais saudáveis. Lavam-se bem as frutas, (as grandes cortadas em talhadas), deitam-se em frascos de boca larga, adicionando-se um pouco de água. Os frascos colocam-se, devidamente tapados, em um esterilizador ou, não se dispondo dêste aparelho, em uma panela grande. Como os frascos devem tocar o fundo da panela, deve-se cobrir êste com um segundo fundo, isto é, com uma tábua de madeira ou um pedaço de lata ou envolvem-se os frascos em feno. Enche-se a panela até a metade dos frascos com água fria, tapa-se e esteriliza-se, durante 6, 10 e até 20 minutos, conforme a qualidade das frutas. Para as bagas, bastam 6 minutos; para as frutas de caroços, 10 minutos; e para as mais duras, como maçãs, peras, etc., 20 minutos. O tempo da esterilização conta-se a partir do mo-

mento em que a água começa a ferver. Terminado o processo de esterilização, retira-se a panela do fogo e fecham-se hermèticamente os frascos com lacre, para que não entre ar. Estes devem ser novos e fervidos em água antes de serem usados.

Conservação de frutas sem açúcar II

Lavam-se, cortam-se e tiram-se os caroços das frutas e põem-se sôbre o fogo, cozinhando-as brandamente no próprio suco. No caso das frutas não conterem bastante sumo, pode-se adicionar um pouco de água para que a polpa não se queime. As bagas, basta cozinhá-las mais ou menos 15 minutos, enquanto as outras qualidades de frutas exigem mais tempo.

A massa das frutas cozidas deita-se imediatamente, como está indicado na receita anterior, nos frascos, que já devem estar prontos para êsse fim. Se se usar frascos de gargalos estreitos, como no caso do vinho sem álcool, aconselha-se primeiro passar a massa por um coador, para poder ser introduzida pela boca do frasco. Como as tampas para frascos de boca larga são raras e caras é preferível usar garrafas de gargalo estreito.

Suco de uvas em conserva I

O suco de uvas conservado e livre de álcool é uma bebida deliciosa, fortificante e saudável, para sãos e doentes. Usa-se não sòmente como bebida, mas também para môlhos e sopas. De quase tôdas as frutas, pode-se preparar suco sem álcool pela forma que indicamos mais adiante. Também algumas espécies de verduras produ-

zem, seguindo êste processo, um suco que pode ser usado de diversas maneiras (tomates, beterrabas, espinafre, urtigas, etc.).

As uvas lavam-se bem, tiram-se as sementes e cozinham-se mais ou menos 20 a 25 minutos. Não é necessário juntar água. Passam-se em um coador fino ou em um pano. O suco passado põe-se bem quente nas garrafas que devem estar prontas. O processo, veja-se abaixo.

Se se dispõe de uma prensa para frutas, espremem-se estas, bem lavadas, e faz-se passar o suco por um coador fino ou por um pano, pondo-se bem quente nas garrafas prontas.

As garrafas devem ser lavadas com água de sódio e passadas depois em água limpa; põe-se então em uma panela com água tépida e esta sôbre um fogo lento para aquecer mais, pouco a pouco. Quando as garrafas estiverem quentes, derrama-se o suco fervendo e tira-se a panela do fogo. Fecham-se as garrafas com as rôlhas que também devem estar em água fervendo, cobrindo-se com lacre tôda a cabeça da garrafa. Em caso das rôlhas não se segurarem na boca das garrafas, devido à alta temperatura, espera-se um pouco, até que esta baixe. Ficam as garrafas na mesma panela, até esfriarem. Sòmente vasilhas com boas rôlhas e hermèticamente fechadas resistirão à fermentação do vinho. Verifica-se, durante as 3 primeiras semanas, diàriamente, se se abriu alguma garrafa e, neste caso, deve-se recozinhar imediatamente o suco, aquecer a garrafa, e enchê-la e tapá-la hermèticamente.

Para simplificar a lacração e fazer êsse processo de maneira rápida, deve-se utilizar uma vasilha de cabo, (o melhor é um cabo comprido para seu manejo) contendo lacre para fundir sôbre o fogo.

Tôdas as garrafas depois de cheias devem ser guardadas em lugar sêco e fresco.

Suco de uvas em conserva II

Se se tem à disposição um aparelho esterilizador para êsse fim, colocam-se as garrafas lavadas nesse aparelho, enchendo-as antes com o suco esprimido e passado por um coador ou pano. Se não se possui esterilizador, procede-se como na receita anterior. Deita-se a água no aparelho até alcançar a metade da altura das garrafas e deixa-se ferver de 10 a 15 minutos. Tapam-se estas conforme está indicado acima.

MÔLHOS DE FRUTAS

Môlho de bananas

Amassam-se estas e passam-se por um coador. A êsse purê junta-se suco de laranjas.

Môlho de cerejas

Cozinham-se estas, depois de lavadas e tirados os caroços; passam-se pelo coador e engrossa-se com maisena ou farinha peneirada. Adoça-se com mel a gôsto.

Môlho de damascos

Põem-se de môlho 100 grs. de damascos que se cozinham em água com mel à vontade. Quando moles, pas-

sam-se por uma peneira e engrossa-se o môlho com um pouco de maisena, farinha integral fina ou fécula de batata.

Môlho de frutas

Bate-se creme de amendoim e junta-se suco de uvas ou de outras frutas, não fermentado.

Môlho de laranjas I

Sumo de laranjas, um pouco de limão e mel; bate-se tudo muito bem.

Môlho de laranjas II

Descascam-se algumas laranjas, cortam-se e tiram-se as sementes. Fazem-se ferver em água e coam-se. O môlho engrossa-se com fécula ou maisena peneirada e adoça-se com açúcar amarelinho. Pode-se variar de gôsto com suco de uvas.

Môlho de limões

Bate-se creme de amendoim e junta-se suco de limões ou de outras frutas, como laranjas, grape-fruits, etc.

Môlho de maçãs

Ralam-se maçãs e junta-se um pouco de mel com creme vegetal.

Môlho de morangos I

Amassam-se os morangos lavados; põe-se água necessária. Cozinha-se lentamente e engrossa-se com fécula ou farinha peneirada. Adoça-se com mel, a gôsto.

Môlho de morangos II

Amassam-se os morangos lavados; acrescenta-se a água, creme de amendoim ou suco de uva.

Môlho de passas de uva

Limpam-se as passas de uva, cozinham-se em água, com suco de limão e açúcar amarelinho, e engrossa-se com farinha peneirada ou torrada.

Môlho de suco de uva

Faz-se suco de uvas, (sem álcool) e engrossa-se com fécula ou farinha peneirada. Condimenta-se com suco de limão.

COMPOTAS E SOPAS DE FRUTAS

Compota de ameixas

Um quilo de ameixas, sem caroço, 150 grs. de açúcar amarelinho, 2 copos de água. Ferve-se a água e o açúcar por uns 15 minutos. Em seguida juntam-se as ameixas e cozinha-se tudo por mais alguns minutos.

Compota de bananas

Bananas descascadas e amassadas misturam-se com um pouco de mel e suco de limão.

Compota de carambola

Algumas carambolas, calda rala. Faz-se calda rala com três xícaras de água. Partem-se as carambolas em rodelas de um dedo de espessura, tiram-se as sementes e põem-se as carambolas na calda. Deixam-se cozinhar um pouco. Tiram-se e deixa-se a calda tomar um ponto mais forte. Juntam-se de novo as carambolas e deixam-se esfriar.

Compota de laranjas

Descascam-se laranjas, e tiram-se todos os gomos e também as sementes. As laranjas são cortadas e misturadas com mel, deixando-se repousar meia hora.

Compota de maçãs (cruas)

Lavam-se e limpam-se bem, ralam-se e misturam-se com mel.

Compota de maçãs

Um quilo de maçãs, 200 grs. de açúcar amarelinho, ¼ de litro de suco de uva, 5 colheres de água, uma colher de manteiga vegetal. Ferve-se o suco de uva, a água e os demais ingredientes, e juntam-se as maçãs descascadas e cortadas em pedaços e a manteiga. Deixa-se cozinhar durante 15 a 20 minutos.

Compota de marmelos

Um quilo de marmelos, ½ de açúcar amarelinho, ½ copo de água, 1½ de suco de uva ou abacaxi. Descascam-se os marmelos, cortam-se em pedacinhos e levam-se ao fogo com o suco de uva, a água e o açúcar, deixando-os ferver durante 50 a 60 minutos.

Compota de pêssegos

Deitam-se em água fervendo os pêssegos por alguns minutos. Depois esfregam-se com um pano, a fim de lhes tirar a pele e o pêlo aderente. Em seguida deitam-se os pêssegos em calda e deixam-se ferver até amolecerem. Tiram-se com cuidado e deixa-se a calda ferver até engrossar e despeja-se sôbre os pêssegos.

Compota de uvas

Toma-se um quilo de uvas e destacam-se as frutas dos talos. Levam-se ao fogo 200 grs. de açúcar amarelinho com 1 copo de água. Quando levantar fervura deitam-se as uvas e deixam-se ferver durante 10 minutos. Em seguida tiram-se com uma escumadeira, arrumam-se em uma vasilha e deixa-se ferver o môlho até engrossar um pouco, despejando-o em seguida sôbre as frutas. Serve-se frio.

Sopa de cerejas

Primeiro lavam-se bem as cerejas e tiram-se-lhes os talos, cozinhando-se depois em água com açúcar amarelinho e suco de limão. Conforme o gôsto, pode-se engrossar a sopa com fécula.

Sopa de damascos

Cortam-se os damascos em duas partes, e depois de tirar-lhes o caroço, fazem-se ferver em água. Prepara-se a sopa como indicam as receitas anteriores.

Sopa de figos

Lavam-se figos, cortam-se e cozinham-se em água. Passam-se no coador e fazem-se ferver novamente. Põe-se farinha ou sêmola ou maisena, e adoça-se conforme o gôsto.

Sopa de frutas

Cozinham-se em água algumas colheradas de tapioca ou arroz, umas talhadas de maçãs, talhadas de limão, uma xícara de passas de uva e várias ameixas. Se a sopa

estiver demasiado espêssa, adiciona-se água quente, até obter-se a grossura desejada. Adoça-se a gôsto e serve-se com pão torrado.

Sopa de limões

Em um litro de água fervendo, deitam-se, mexendo sempre, quatro colheres de tapioca, ou sêmola, deixando-se cozinhar com um pouco de casca de limão. Retira-se do fogo e junta-se o suco de dois limões, duas maçãs raladas e mel ou açúcar amarelinho conforme o gôsto. Deixa-se a sopa repousar um pouco ao lado do fogo e juntam-se quadradinhos de pão tostado ou torradas.

Sopa de maçãs I

Lavam-se as maçãs e cortam-se com casca em talhadas, cozinhando-se com cascas de limão. Passam-se num coador e faz-se ferver outra vez a sopa coada, que se engrossa com um pouco de farinha diluída ou torrada ou fécula diluída. Adoça-se conforme o gôsto e serve-se fria ou quente, com torradas ou almôndegas, ou talharim, etc.

Sopa de maçãs II

Lavam-se bem as maçãs, cortam-se em pequenos pedaços, conforme o gôsto, e cozinham-se com cascas ou talhadas de limão e com um pouco de mel ou açúcar amarelinho em água. Pode-se servir a sopa fria ou quente.

Sopa de maçãs III

Lavam-se as maçãs, descascam-se, e cortam-se em pedaços e cozinham-se em água, juntando-se, conforme o gôsto, farinha integral ou flocos de aveia, ou tapioca, ou arroz, e deixa-se a sopa sôbre o fogo lento até cozinhar. Completa-se com creme vegetal ou mel.

Sopa de marmelos

Lavam-se bem os marmelos, descascam-se e cortam-se em pedaços e cozinham-se em bastante água. Passam-se por um coador, adoçam-se conforme o gôsto, juntando-se cascas de limão. Fervem-se novamente. Junta-se um pouco de farinha ou maisena, que se dilui em água fria e se faz ferver com a sopa.

Sopa de morangos

Lavam-se e limpam-se os morangos e cozinham-se em água, adicionando-se farinha ou fécula diluída, sêmola ou tapioca, ou arroz demolhado.

Sopa de passas de uva

Limpam-se as passas, lavam-se bem e cozinham-se em água com talhadas de limão, adoçando-se com mel, conforme o gôsto.

Sopa de pêras

Tomam-se algumas pêras muito sumarentas e prepara-se a sopa da maneira indicada na receita "sopa de maçãs".

Sopa de suco de uvas

Faz-se ferver o suco de uvas (sem álcool) misturado com água, e engrossa-se com farinha, fécula ou tapioca.

Sopa de suco de frutas

Empregando-se o sumo de qualquer fruta, prepara-se esta sopa da mesma maneira que a da receita "Sopa de suco de uvas".

Sopa de uvas frescas

Limpam-se e lavam-se as uvas e cozinham-se em um pouco de água. Deita-se fécula ou qualquer farinha peneirada e um pouco de suco de limão, mel ou açúcar amarelinho. Serve-se com pão torrado, ou bolinhos.

SALADAS DE FRUTAS

Salada de ameixas

As ameixas (pretas), depois de tirados os caroços, desmancham-se e misturam-se com pinhões e amêndoas, ou côco, ou outras nozes raladas e um pouco de mel. Enfeita-se com cerejas.

Salada de abacaxi I

O abacaxi é cortado em talhadas finas; juntam-se bananas cortadas, laranjas, ou outras frutas e mel; podem também juntar-se nozes raladas, segundo o gôsto.

Salada de abacaxi II

Cortam-se maçãs e abacaxi, em talhadas, e junta-se mel ou creme vegetal. Também pode juntar-se amendoim ou nozes moídas, conforme o gôsto.

Salada de abacates

Cortam-se os abacates em quadradinhos, colocando-os em um prato. Junta-se creme de amendoim bem diluído, adornando-se com passas ou ameixas demolhadas e mel.

Salada de bananas I

As bananas se cortam e preparam-se com creme vegetal ou suco de frutas; juntam-se-lhes nozes raladas com

creme para tomarem um sabor delicioso; porém, devemos comer sòmente bananas maduras, porque as outras são dificilmente digeríveis.

Salada de bananas II

Misturam-se bananas cortadas, maçãs, laranjas ou morangos e outras frutas e preparam-se com suco de frutas, ou creme vegetal, ou mel.

Salada de cerejas

Tiram-se os caroços e cortam-se as cerejas, junta-se côco ralado, creme, e, conforme o gôsto, também mel. Pode misturar-se com qualquer classe de bagas ou outras frutas.

Salada de damascos e pêssegos

Tiram-se os caroços dêstes, e cortam-se em pedaços que se misturam com nozes raladas e mel.

Salada de figos

Misturam-se figos lavados e desmanchados com pedaços de maçãs, nozes raladas e com mel. Em lugar de frescos, podem tomar-se também sêcos; os últimos têm que ficar de môlho algumas horas antes em leite de côco.

Salada de figos com maçãs

125 grs. de figos, 6 a 7 maçãs, 3 colheres de passas (sem sementes). Põem-se os figos e as passas de môlho durante algumas horas e passam-se pela máquina um pouco antes de servir. Juntam-se as maçãs raladas, misturando-se tudo muito bem.

Salada de frutas I

Duzentas gramas de figos, 200 de tâmaras (sem caroços), 200 grs. de ameixas pretas (sem caroços), 200

grs. de uvas passas, caldo de limão, 6 colheres de nozes raladas ou castanhas do Pará, raladas, uma xícara de môlho III, (página 262), arroz doce. Põem-se de môlho os figos e as tâmaras. Em seguida passam-se, juntamente com as outras frutas, pela máquina, misturam-se-lhes as nozes ou castanhas, o suco de limão e mel à vontade. Coloca-se uma camada grossa de arroz em uma tigela de vidro e por cima estende-se a massa de frutas, que se guarnece com o môlho.

Salada de frutas II

Três maçãs, 8 laranjas, uma xícara de água, uma de suco de uva e mel a gôsto. Fervem-se durante 5 minutos a água, o suco de uva e o mel. Cortam-se as frutas em rodelas e colocam-se em camadas alternadas em um prato de vidro. Quando a calda estiver fria, despeja-se por cima.

Salada de frutas III

Um décimo de litro de suco de uva, uma maçã sem casca e cortada em lâminas, 3 nozes ou 8 avelãs, uma banana cortada também em pedaços finos; idem com uma laranja e uma colher de creme de amendoim. Mistura-se o suco, o creme e o mel e juntam-se as frutas cortadas misturando-as bem à calda. Adorna-se tudo com nozes inteiras ou partidas, cortadas ou raladas fino. Podem-se usar tantas frutas quantas haja à mão: ameixas, uvas pêssegos, fambroesas, groselhas, melões, amoras, pinhões, amêndoas, etc.

Salada de frutas IV

Tomam-se diversas frutas, avelãs ou castanhas do Pará, amêndoas, passas, calda de açúcar amarelinho.

Picam-se as frutas e cobrem-se com calda de açúcar. Arrumam-se juntamente com as nozes em um prato e guarnece-se com morangos inteiros ou rodelas de quaisquer frutas.

Salada de frutas V

Meio quilo de ameixas, de pêssegos e de peras, açúcar amarelinho, 1 prato fundo de nozes ou castanhas do Pará moídas, ½ xícara de creme de amendoim (bem leve), ½ de aveia. Picam-se as frutas e misturam-se com nozes ou castanhas, açúcar amarelinho e creme de amendoim. No centro de uma fôrma de vidro coloca-se a aveia e arrumam-se as frutas sôbre a mesma, guarnecendo-as com o creme de amendoim batido. Deve-se preparar ½ hora antes de servir para que a aveia tome o gôsto das frutas.

Salada de frutas VI

Maçãs, peras, uvas, suco de frutas. Cortam-se as maçãs e as peras em rodelas finas, regam-se com suco de frutas e arrumam-se no centro de um prato redondo em forma de pirâmide. Em volta coloca-se, primeiro uma carreira de uvas pretas e depois outra de uvas brancas e guarnece-se tudo com creme de amendoim bem leve, com mel.

Salada de frutas sêcas I

Põem-se de môlho algumas ameixas e maçãs sêcas. Em seguida tiram-se os caroços das ameixas e passam-se as ameixas e as maçãs pela máquina de picar carne. Mistura-se um pouco de açúcar amarelinho, passas, nozes ou castanhas do Pará moídas e aveia torrada.

Salada de frutas sêcas II

Para esta salada podem-se tomar algumas classes de frutas: figos, ameixas, pêssegos, damascos, maçãs, peras, passas, tâmaras, etc. As frutas são lavadas e postas de môlho durante a noite. O figos e as tâmaras não necessitam ser demolhados, porque ficariam demasiado moles; por isso basta molhá-los. As frutas são cortadas no dia seguinte em pequenos pedaços, tiram-se os caroços e misturam-se com nozes, suco de frutas e mel.

Salada de frutas mistas

Misturam-se ameixas, damascos, e maçãs, ou peras ou laranjas cortadas muito fino, tôdas sem semente e caroços, com suco de uva e mel. Podem-se juntar também nozes ou amendoim cru ralado.

Salada de groselhas pequenas e framboesas

Fortificam as glândulas e ativam a circulação do sangue. Metade de groselhas pequenas, e metade de framboesas, machucadas e misturadas com nozes moídas e creme vegetal. Junta-se mel se se quiser.

Salada de laranjas

Cortam-se as laranjas em talhadas, juntam-se nozes, côco ralado ou amêndoas. Põe-se mel em cima. Podem juntar-se também uvas ou frutas sêcas, que tenham estado de môlho antes de cortadas.

Saladas de laranjas misturadas

Misturam-se laranjas e bananas, figos, tâmaras, passas e nozes. Tudo isto prepara-se com creme de nozes ou suco de frutas. Pode juntar-se mel a gôsto.

Salada de maçãs

Maçãs raladas são misturadas com passas, bananas amassadas, nozes moídas e mel.

Salada de maçãs com suco de frutas

Misturam-se partes iguais de maçãs cortadas, laranjas e nozes, e põe-se camada sôbre camada em uma travessa com flocos de trigo ou de arroz. Deita-se suco de frutas ou creme de nozes. Adorna-se com rabanadas de laranjas, tâmaras ou amêndoas.

Salada de mamão

Toma-se um mamão maduro em boa condição. Corta-se em quadradinhos e agregam-se laranjas cortadas em rodelas. Junta-se mel se se quiser.

Salada de mamão com bananas assadas

Levam-se ao forno bananas com casca para assar. Uma vez assadas, junta-se mel, colocando-as em um prato com mamão picado. Agrega-se qualquer môlho de frutas (ver môlhos, páginas 275 a 277) e leite de côco.

Salada de melancia

Esta é preferida pelo efeito refrescante e merece especial atenção por seu grande valor curativo em doenças dos rins, reumatismo e febre; tira o veneno do sangue. Corta-se em talhadas e mistura-se com pedaços de banana, de ananás, de melões e de maçãs e põe-se mel ou serve-se a melancia em pedaços.



CAPÍTULO XIX

BEBIDAS SAUDÁVEIS

Não falamos aqui em bebidas alcoólicas, porém nas bebidas que constituem um refrêsco e que, ao mesmo tempo, são fontes de saúde e de vigor. Neste capítulo escolhemos para os leitores algumas ótimas bebidas. Tôdas as receitas que lhes oferecemos, não exigem nenhuma preparação especial; podem ser feitas com ingredientes frescos ou com os que se encontram no comércio, já preparados. A única coisa à qual se deve prestar particular atenção é ao frescor da fruta e da verdura, à sua perfeita maturação e à sua limpeza. A êste propósito, lava-se tudo cuidadosamente, mas não se deixam os legumes ou verduras muito tempo na água, porque poderiam perder algumas das vitaminas que contêm; também, não se descascam as cenouras e as outras raízes, mas raspam-se sòmente. É também importante que os sucos não toquem o estanho, o cobre ou o alumínio, e que sejam utilizados logo que forem preparados; se preparados com antecedência, devem ser guardados na geladeira ou numa vasilha, de vidro ou porcelana, cobertos.

Uma regra fundamental para a saúde é a que diz: "Bebe sòmente quando tiveres sêde!". Porém, nunca se deve comer e beber simultâneamente, porque desta maneira o líquido do estômago será reduzido, ou o alimento passará imediatamente para o intestino, produzindo fermentação. Deve-se comer no máximo 3 vêzes ao dia, mas o beber não tem número nem hora certa; entre o comer e o beber, deve haver um intervalo de uma hora pelo menos.

Tôdas as bebidas alcoólicas, como também café, chá prêto, cacau, chocolate, mate de qualquer forma, são muito nocivos e devem ser evitados, pois possuem propriedades estimulantes e narcóticas. São classificadas como drogas, contendo: cafeína, teobromina, etc.

Recomenda-se também evitar as limonadas preparadas com extratos e com matérias corantes. Os sucos de frutas cruas são bebidas refrescantes e saudáveis. Estas podem ser preparadas em casa de maneira muito simples. Receitas para prepará-las, encontra o leitor no capítulo "Conservação de Frutas e Sucos de Frutas", pág. 270.

O vinho sem álcool é uma bebida excelente e refrescante. Seu preparo é muito simples; leia-se sôbre o assunto às págs. 273 a 275.

As ervas para chás preparam-se da seguinte maneira: as flôres e fôlhas devem ser escaldadas sòmente para soltarem o perfume. Cozinham-se as raízes e as sementes. Geralmente, toma-se uma colherada de chá para uma xícara de água. Para adoçar o chá usa-se mel ou açúcar amarelinho. Deve-se trocar sempre a qualidade de chá, porque, tomando sempre o mesmo, o seu efeito diminui. Os chás de valor curativo são sòmente os de recente colheita.

RECEITAS DE BEBIDAS

Bebida de trigo ou cevada

São excelentes para as parturientes. Deixam-se os grãos de trigo ou cevada de môlho durante a noite. Para uma xícara de trigo, duas de água. Mexe-se bem na manhã seguinte e passa-se por um coador.

Deve-se tomar essa bebida aos goles, devagar, durante o dia. Misturada com suco de frutas ou mel, serve para fortificar as crianças fracas.

Cenoura com tomate

Meio copo de suco de cenoura, ½ copo de suco de tomate, 1/3 de copo de suco de aipo.

Cenoura ao leite

Meio copo de suco de cenoura, 1 copo de leite de soja.

Coquetel de bananas

Duas bananas bem maduras, duas colheres de leite de côco, 1 copo de suco de abacaxi. Agita-se fortemente em vidro tapado ou em um liquidificador.

Coquetel tudo-em-um

Um copo de suco de abacaxi ou maçã, uma colher de nozes socadas, uma colherinha de grãos de trigo moído, uma colherinha de mel, uma colher de bananas ou morangos em pedaços. Agita-se fortemente (melhor com o liquidificador) e bebe-se com um canudo de palha.

NOTA: *As bebidas de hortaliças podem levar uma pitada de sal. Para se obter o suco de cenoura, tomate, etc., rala-se ou mói-se, e espreme-se por um pano.*

Tomate ao leite

Um copo de suco de tomate espremido com a casca, um copo de leite de soja, ½ copo de suco de aipo. Mistura-se e serve-se.

Tomate ao agrião

Meio copo de suco de tomate, 1/3 de copo de suco de aipo, ½ copo de suco de agrião.

Ponche de morangos

Um prato de morangos frescos, ligeiramente lavados. Misturam-se os morangos com 3 colheres de mel, e cobrem-se com 1 litro de suco de uva e deixam-se durante uma ou duas horas na geladeira ou em uma vasilha com água fria e um punhado de sal.

Refresco de abacaxi

Descasca-se um abacaxi e passa-se no espremedor de batatas. Despejam-se sôbre o mesmo três litros de água fervendo e deixa-se duas horas de infusão. Em seguida passa-se por um guardanapo fino. Faz-se 1 litro de calda em ponto de fio e junta-se ao caldo do abacaxi e filtra-se.

Refresco de laranja

Uma e meia xícara de suco de laranja e a polpa, duas colherinhas de agar, uma e meia xícara de mel, ¼ de xícara de água fria, duas xícaras de água fervendo, meia xícara de suco de limão, a casca de três laranjas raladas. Mistura-se o suco de laranjas, as cascas, o suco

de limão e o mel. Deixa-se formar uma calda. Dissolve-se o agar na água fervendo. Adiciona-se a água fria e os demais ingredientes. Deixa-se esfriar cêrca de uma hora na geladeira. Bate-se então a mistura numa tigela fria, com um batedor rotativo, até tornar-se cremoso. Serve-se com creme de noz batido.

CAFÉ E CHÁS SAUDÁVEIS

Cada país e cada parte da terra é rica em boas ervas. Há ervas que dão uma bebida refrescante e saudável. As receitas seguintes representam apenas um esbôço. Por isso recomenda-se comprar um livro sôbre ervas do país respectivo, e escolher as mais saudáveis para chás. Os chás de ervas são um remédio de primeira qualidade para a cura de enfermidades.

As ervas proporcionam ao nosso organismo os sais nutritivos que eliminam os venenos. Dão vigor ao estômago, intestinos, rins e coração. Podemos preparar várias qualidades de bebidas de ervas saudáveis.

Café de cereais

Mói-se, como o café, a cevada torrada, o trigo, o milho, o centeio, e deita-se em água fervendo. Podem ser misturados êsses cereais.

Café de taraxaco

(Dente-de-leão)

Torra-se cuidadosamente a raiz dessa planta, mói-se e deita-se em água fervendo. É uma bebida excelente e purificante. Muito torrada e tomada em grande quantidade tem efeito nocivo.

Chá de cascas de maçãs I

Fortifica os nervos, a memória e acalma o estômago; misturam-se duas partes de casca de maçã, uma de hortelã, uma de fôlhas de amora, e uma parte de melissa (erva-cidreira).

Chá de cascas de maçãs II

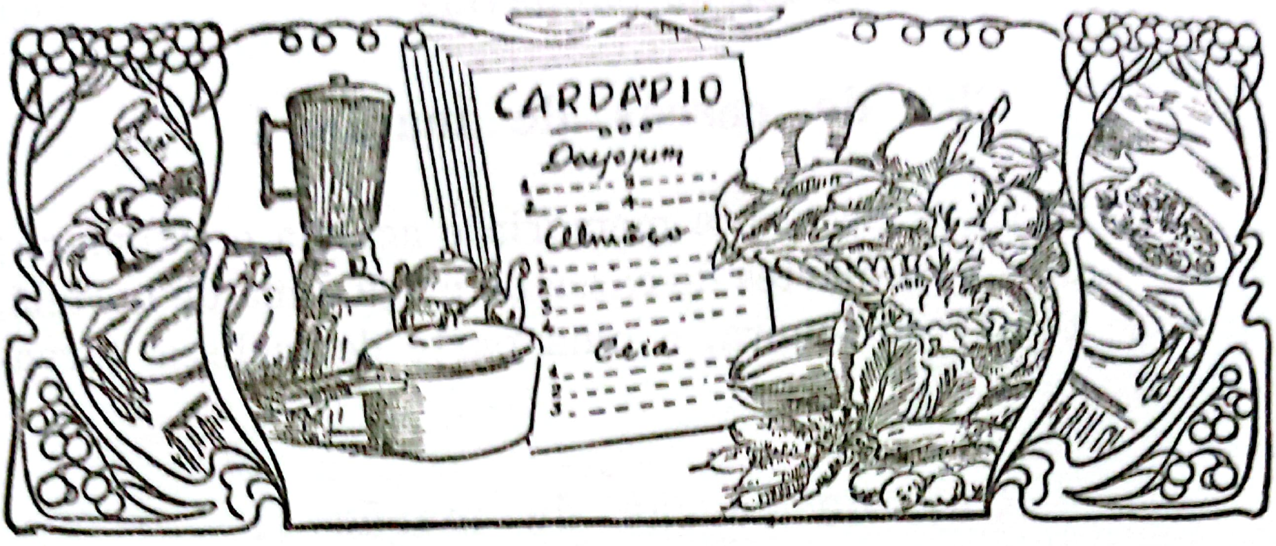
Coze-se em água certa quantidade de casca de maçãs. Deixa-se repousar e ao tomar tempera-se com mel. É calmante do cérebro.

Chá de cavalinha

É um chá especial para purificar o organismo dos venenos e prepara-se como os demais chás deixando-se repousar.

Chá de saúde

Lavam-se laranjas e limões e cortam-se em pedaços com as cascas, tirando-se as sementes, e cozinham-se um pouco em água. Passam-se depois por um coador, e bebe-se o chá, juntando bastante mel.



CAPÍTULO XX

PLANEJANDO O CARDÁPIO

Muitas pessoas, quando se lhes diz que muitos dos alimentos que costumam usar são prejudiciais, perguntam desesperadas: "Então, o que é que eu posso comer?" Para desvanecer as dúvidas dos que temem morrer à fome alimentando-se de uma dieta conforme a prescrita por êste livro, damos mais adiante uma lista de alimentos naturais que permitem uma escolha ampla e variada.

As ricas variedades do reino vegetal aqui apresentadas já não justificam a desculpa: "Se não temos carne, não sabemos o que comer". O que agora deve ser considerado é a seleção e combinação dos alimentos. Neste sentido, damos a seguir uma tabela que permite formar, com facilidade, um menu bem contrabalançado, com vistas à inclusão de todos os elementos nutritivos necessários ao homem (proteínas, carbo-hidratos, gorduras, minerais, vitaminas, água), à combinação correta dos alimentos e ao equilíbrio ácido-alcalino.

De cada grupo seguinte pode-se selecionar os alimentos para uma refeição:

Desjejum (refeição matinal):

1. Pelo menos meia hora antes do desjejum, é bom tomar um copo de água ou de suco de frutas. Faz-se uma boa bebida deixando de môlho, durante a noite, meio limão com um punhado de passas, em um copo de água.
2. Qualquer cereal, preferìvelmente trigo ou aveia, engrossado e adoçado com mel, tâmaras ou passas. Pode-se acrescentar algum môlho ou leite de soja.
3. Qualquer pão integral ou biscoitos de farinha integral, com manteiga vegetal. Como bebida, pode-se usar cevada torrada e moída em lugar de café; e leite de soja em lugar de leite de vaca.
4. Uma seleção das seguintes frutas laxativas: Ameixas, figos, pêras, abacates e azeitonas maduras.
5. Quaisquer outras frutas.
6. Na refeição matinal não são necessárias proteínas. Caso, porém, sejam desejadas, podem selecionar-se da lista do almoço.

Almôço

1. Batata doce ou batatinha, preferìvelmente assadas com casca.
2. Raízes: Beterraba, cenoura, cenoura branca, nabo.
3. Hortaliças cozidas: Espinafre, fôlhas de beterrabas, brotos-de-bruxelas, feijão-de-metro, cebola, couve-flor, couve-rábano, abóbora, alcachôfra, beringela, brócolos, espargo.
4. Hortaliças cruas (salada): Cenoura, tomate, pepino, alface, agrião, aipo, repôlho, rábano, nabo.
5. Fontes de proteínas: Ervilhas, grão-de-bico, feijão (especialmente soja), lentilhas, nozes, ovos, queijo fresco.
6. Bebida: Leite ou suco de hortaliças. Por exemplo: cenouras e tomates passados no liquidificador.

7. Opcional: Espigas de milho verde cozidas, azeitonas, pão, mel.

Jantar

O ideal é comer só frutas no jantar.

1. Pão de centeio ou de trigo integral.
2. Azeitonas; uma ou mais espécies de frutas laxativas.
3. Quaisquer frutas.

IMPORTANTE!

Pelo menos cinco ou seis horas devem entremear as refeições.

Nada se deve comer entre as refeições.

Todo alimento deve ser bem mastigado.

As bebidas (leite, suco de frutas, suco de verduras, etc.,) devem de preferência ser sorvidas por meio de um canudinho, para que sejam melhor ensalivadas. Mesmo na hora de deitar pode-se tomar um copo de suco de frutas.

É bom tomar água liberalmente (seis a oito copos por dia), mas sòmente entre as refeições, ou seja, pelo menos meia hora antes ou duas horas depois da refeição.

ÍNDICE DOS CAPÍTULOS

		Pág.
CAP. I	— Que é o Homem?	7
CAP. II	— Perversão da Natureza?	11
CAP. III	— O Apetite não é Guia Seguro	17
CAP. IV	— Bebidas Alcoólicas e Estimulantes	25
CAP. V	— A Carne é Bom Alimento?	31
CAP. VI	— Alimentos Modernos, Destruidores da Saúde e da Vida	41
CAP. VII	— Açúcar Natural	51
CAP. VIII	— Cereais Desvitalizados	57
CAP. IX	— O Feijão-Soja	63
CAP. X	— A Fisiologia da Digestão	67
CAP. XI	— A Higiene Alimentar	77
CAP. XII	— Elementos Nutritivos Essenciais à Saúde	93
CAP. XIII	— Equilíbrio na Dieta	119
CAP. XIV	—Combinação dos Alimentos	127
CAP. XV	— Hortaliças	131
	Receitas de Hortaliças	143
CAP. XVI	— Cereais	187
	Receitas de Cereais	188
CAP. XVII	— Nozes	209
	Receitas de Nozes	212
CAP. XVIII	— Frutas	221
	Receitas de Frutas	237
CAP. XIX	— Bebidas Saudáveis	279
	Receitas de Bebidas	280
CAP. XX	— Planejando o Cardápio	285
TABELA	— Alimentos e Suas Propriedades	294

Abacate	A. B. B^2. C.	2,18	19,20	5,40	1,20	1800
Abacaxi	A. B. C.	0,4	0,3	9,7	0,50	240
Abóbora	A. B. C.	0,9	0,1	7	0,80	340
Agrião	A. B. B^2. C. E.	2,3	0,25	3,3		270
Aipo	A. B. C. D. E.	1,1	0,1	3,3	1,0	160
Alcachôfra	A. B. C.	2,6	0,2	15,0	0,88	750
Alface	A. B^1. B^2. C. D. E.	1,31	0,30	3	0,96	190
Alho	K.	6,76	0,06	26,31		
Ameixa	A. B. B^2.	0,95		16,7	0,58	543
Ameixa sêca	A.	2,10		73,30	2,30	2700
Amêndoa	A. B^1. D.	20,9	54,3	17,4	1,77	6060
Amendoim	A. B. B^2. D. E.	25,80	38,60	24,40	2,00	5907
Amora	A.	1,2	1	11		570
Araruta - farinha		1	0,20	85,12		3440
Arroz integral	B^1. B^2. C. D.	9,34	2,30	74,63	1,19	3250
Arroz polido		7,95	0,68	77,72	1,1	3564
Aspargo	A. B. C.	1,92	0,16	3,78	0,64	230
Aveia	A. B^1. D.	14,73	6,70	61,81	3,00	3357
Azeitona	A. D. E.	1,05	20,51	4,30	3,4	2130
Banana	A. B. B^2. C. D.	1,30	0,18	22,0	0,86	619
Batata doce	A. B. C. D.	2,2	0,1	18,4	1,10	1011
Batata inglêsa	A. B. C. D.	2,0	0,10	20,0	1,00	900
Berinjela	B.	1,27	0,24	5,37	0,5	280
Beterraba	A. B. B^2. C.	1,62	0,09	9,51	1,06	440
Castanha do Pará	B.	17	60,8	7	3,9	6000
Cebola	A. B. C. D. E.	1,6	0,27	10,3	0,61	490
Cenoura	A. B^1. B^2. C. D. E.	1,20	0,30	9,0	0,97	450
Centeio	A. B^1. C. D.	1,1	0,7	16,8	1,9	3505
Cereja	A. B. C.	1,16	0,80	10,68		770
Chicória	A. B. C. D.	0,92	0,14	5,11	0,33	250
Côco	A. B^1. D.	5,7	50,6	28	1,7	5900
Couve	A. B. C. D. K	4,42	0,52	6,90	1,11	480
Couve flor	A. B. B^2. C. D.	2,36	0,36	5,41	0,87	330
Damasco	A. B^2.	0,9	0,12	14,7	0,58	600
Ervilha	A. B. B^2. C. D.	24,6	1,0	62,0	2,80	3300
Ervilha verde	A. B^1. B^2. C. D.	6,70	0,5	11,5	0,90	568
Espinafre	A. B^1. B^2. C. D. E. K.	3,15	0,40	4,42	1,90	320
Farinha mandioca	B.	1,3	0,5	84,5		3410
Farinha milho	A. B^1. E.	8,54	3,38	72,60	1,44	3480
Farinha trigo	B. E.	11,29	1,11	74,98	0,57	3520
Fava	B^2.	22,00	1	54,00	1	2950
Feijão sêco	A. B. B^2. C.	22,5	1,80	59,6	3,50	3432
Figo fresco	B. B^2.	1,40	2,28	10,8	0,57	693

ALIMENTOS E SUAS PROPRIEDADES

	Vitaminas	Proteínas %	Gorduras %	Minerais %	Hidratos de Carbono %	Calorias em quilo
Figo sêco	B. B².	4,30	0,30	60,5	2,79	3080
Framboeza	B¹. C.	0,8	1,03	12,7	0,51	620
Grão-de-bico sêco ...	A. B. B². C. D.	23,00	1	55	5,5	3291
Laranja	A. B. B². C. D. E.	0,60	0,20	11,7	0,45	510
Leite de cabra	A. B¹. B². B⁶. C. D. E.	4,50	4,0	4,30	0,68	650
Leite de vaca	A. B¹. B². B⁶. C. D. E.	3,40	3,40	4,70	0,68	700
Leite em pó		26,7	28,2	47,9	5,8	3950
Lentilha	A. B¹. C.	24,28	1,46	59,1	3,13	3370
Limão	A. B. C. D. K.	0,40	0,70	9,90	0,34	440
Macarrão		12,45	0,78	74,58	1,10	3490
Maçã	A. B. B². C.	0,50	0,30	14,6	0,39	600
Mamão	A. B. B². C.	0,2	1,0	14,5		690
Manteiga	A. D. E.	0,7	83,7	0,5		7800
Melancia	B. C.	0,4	0,2	6,7	0,4	119
Melão	A. B.	0,6	0,13	9,3	0,6	201
Manga	A. C.	0,40	0,30	15		
Morango	A. B. C.	0,[illegible]	0,5	8,90	0,6	440
Nabo	A. B¹. B². C. D.	1,50	0,2	7,0	0,86	380
Noz	A. B¹. C. D. E.	16,1	62,3	12,4	1,7	6360
Ovo	A. B. D. E.	12,6	12,1	1,0	1,0	1700
Pão branco	A.	8,26	1,06	54,32	1,05	2754
Pão integral	A. B¹. D. E.	9,15	1,52	51,36	1,44	2693
Pepino	A. C.	0,8	0,13	3	0,47	160
Pêra	B. B².	0,3	0,3	14,8	0,42	630
Pêssego	A. B. B². C.	0,90	0,50	14,8		650
Queijo de vaca	A. B.	25,8	27,5	2,30	4,00	1900
Rabanete	B¹. C. D.	1,2	0,12	4,8	0,83	240
Repôlho	A. B¹. B². C. D. E. K.	1,40	0,49	5,11	1,00	290
Soja	A. B. B². C. D. E. K.	40,00	18,40	24,40	5,00	3500
Tâmara	A. B¹.	1,9	2,8	73,8	1,64	3080
Tangerina	B. C.	0,1	0,17	10,7		440
Tapioca		0,44	0,19	87,18	0,12	3500
Tomate	A. B¹. C. D. E. K.	0,7	0,3	4	0,51	220
Trigo	A. B¹. B². B⁶. D. E.	13,8	1,9	71,9	1,64	4039
Uva	A. B. C. D.	1,30	1,6	19,2	0,43	720
Uva sêca	A. C.	2,3	3,0	68,5	3,40	3000
Vagens	A. B .C. D.	2,50	0,21	7,42	1,85	400
Xuxu		2,4	1,4	19,5		940

Alguns produtos constantes desta tabela estão sem uma ou outra propriedade, não porque não as contenham, mas porque não foram encontradas nas diversas obras consultadas para compilar êstes dados. Sôbre a vitamina "D", vejam-se explicações às páginas 111-113.

OS EDITORES

ÍNDICE DAS RECEITAS

Receitas de Hortaliças

A

Abóbora com castanhas do Pará ou nozes e mel 146
Abóbora (jerimum) moranga 146
Abóbora com mel 146
Abobrinha recheada 146
Agriões com limão 147
Alcachôfras 147
Assado de soja 148

B

Batatas assadas 148
Batatas com cebolas e tomates 148
Batatas de forno 148
Batatas cozidas em caldo de legumes 149
Batatas com aipo 149

Batatas cozidas com casca 149
Beterraba com limão 150
Bolinhos cozidos de batatas 149
Brotos de Bruxelas com môlho 150

C

Caldo de tomates 151
Cenouras com feijão branco 151
Cenouras com alho porro 152
Cenouras e nabos 152
Cenouras brancas assadas 152
Cenouras brancas amassadas 152
Cebolas com môlho 153
Cebolas assadas 153
Chicória 153
Couve-rábano 153
Couve-rabão com môlho V 154
Compota de ruibarbo 154
Cozido vegetariano 154
Croquetes de soja 154
Croquetes de berinjelas 155
Creme de tomates 155

E

Empadas de batatas 155
Espinafre 156
Espinafre com môlho branco 156
Espinafre com môlho V 156

Espinafre com limão 156
Espargos 157
Ervilhas 157
Ervilhas com cenouras I 157
Ervilhas com cenouras II 157
Ervilhas verdes partidas 158
Ervilhas com manteiga vegetal 158

F

Favas assadas 158
Feijão branco com cenouras 159
Feijão branco com môlho de tomates 159
Filão de cenouras e nozes 159
Filão de espargo 160
Fôlhas de beterraba 160
Fôlhas de repôlho recheadas 160
Funcho 161

G

Gordura vegetal (para passar no pão) 161
Guisado de beterraba 161
Guisado vegetal 162
Guisado de arroz com batata 162
Guisado de arroz com tomate 126
Grão-de-bico ao forno 162

L

Leite de soja 163
Leite de farinha de soja 163
Lentilhas 163
Limão e salsa 164
Limão com salsífis 164

M

Massa de salsa (para passar sôbre fatias de pão) 164
Maionese de tomate 164
Maionese I 164
Maionese II 165
Maionese III 165
Môlho de tomate 165
Môlho verde 165
Môlho chileno 165
Môlho I 166
Môlho II 166
Môlho III 166
Môlho IV 166
Môlho V 166
Môlho VI 167
Môlho VII 167

N

Nabos amassados 168
Nabos com môlho branco I 168
Nabos com môlho branco II 168
Nabos com batata 168

P

Pastelão de batata e ervilha 168

Picadinho vegeta 169

Pimentão recheado I 169

Pimentão recheado II 169

Polenta 170

Pudim de abóbora 710

Pudim de legumes 170

Purê de feijão 171

Purê de cebolas, cenouras e "petit-pois" 171

Purê de batatas 171

Purê de ervilha 171

R

Rabanetes pretos 172

Repôlho roxo refogado 172

Repôlho com tomate 173

Repôlho refogado 173

Receita básica (môlho para saladas) 173

S

Salada de alface 174

Salada de alcachôfra 174

Salada apetitosa 174

Salada de batata doce 174

Salada de brócolos 174
Salada de cebola 175
Salada com suco de tomate 175
Salada de couve 175
Salada de couve-flor 176
Salada de couve-flor com tomate 176
Salada de couve-branca 176
Salada de couve-vermelha 176
Salada de cenoura 176
Salada de espinafre 177
Salada de feijão 177
Salada de feijão branco 177
Salada de favas 178
Salada de limão, alho e cenoura 178
Salada de legumes 718
Salada mista 178
Salada de nabo 179
Salada de pimentão 179
Salada de pepino 179
Salada de rabanete 179
Salada de repôlho 179
Salada de repôlho e aipo 180
Salada de repôlho branco, cenoura e alface 180
Salada de repôlho e cenoura 180
Salada de repôlho crespo 180
Salada de soja verde 181
Salada de tomates com palmito 181
Sanduíche de espinafre 181
Sanduíche de azeitona e pimentão 181
Sanduíche de aipo e azeitona 181
Sopa de arroz com tomate 182
Sopa de agrião 182

Sopa de aipo 182
Sopa de batatinha 182
Sopa de batata 183
Sopa de couve-flor 183
Sopa dourada 183
Sopa dietética de batata 184
Sopa de feijão 184
Sopa de hortaliças I 184
Sopa de hortaliças II 185
Sopa de legumes 185
Sopa de leite de soja 185
Sopa de tomate com aipo 186
Sopa de tomate (crua) 186
Sopa de tomate 186
Sopa de vagem 187
Sopa de verduras I 187
Sopa de verduras II 188

T

Tomate com aveia 188
Tomate com cebola 188
Tomate, pepino, cebola e rábano 188
Tomate com pão 189
Tomate recheado I 189
Tomate recheado II 189
Tomate recheado III 189
Tomate recheado IV 190
Tomate recheado V 190
Torta crua de cenoura 190
Torta vegetal I 191
Torta vegetal II 191

V

Virado de batata 192
Virado de feijão 192
Virado de ervilha 192

Receitas de cereais

A

Arroz 194
Arroz com batata 194
Arroz doce com damasco 195
Arroz com ervilha 195
Arroz espanhol 195
Arroz japonez 195
Arroz saboroso 196
Arroz com tomate I 196
Arroz com tomate II 196
Arroz doce com passas 196
Arroz à Valenciana 197

B

Biscoito 197
Biscoito de aveia I 197
Biscoito de aveia II 198
Bôlo de milho 198
Bolinho de aveia 198

Bolinho em forma de nozes 199
Bolinho de flocos de trigo ou aveia 199
Broa de milho 199
Broazinhas de Natal 200

C

Cevada ... 201
Creme de sagu 201
Creme de milho verde 202

D

Deliciosos do lar 202
Doce de farinha integral com frutas 202
Doce de trigo integral com passas 203

E

Empadas de arroz 204

F

Farinha de rosca 204
Fatias de pão com compota de ruibarbo 204
Flocos de aveia 204

M

Massa de Strudel 204
Mingau de pão de trigo 205
Mingau de aveia 205
Mingau de aveia com tomates 205
Mingau de trigo integral 205

P

Pão de aveia 206
Pão asmo 206
Pão de centeio 207
Pão doce 207
Pão de trigo integral não fermentado 207
Pão integral (crescimento duplo) 208
Pão integral (crescimento simples) 208
Pãozinho coberto 209
Pãozinho coberto com legume 209
Pãozinho coberto com cheiro verde picado 209
Pãozinho com maçã 209
Pãozinho de trigo integral I 210
Pãozinho de trigo integral II 210
Pãozinho de primavera 210
Pizza 210
Polenta de farinha de aveia 210
Polenta de flocos de aveia I 211
Polenta de flocos de aveia II 211
Polenta de trigo 211
Polenta de trigo I 211
Polenta de trigo II 211
Polenta de aveia amassada 212
Pudim misto 212
Pudim de trigo ou aveia 212
Pudim de cenoura 213
Pudim de cevadinha 213
Pudim de côco ralado 213

S

Sopa de farinha de centeio 214
Sopa de trigo com tomates 214
Strudel de arroz 214

T

Talhadas de aveia 214
Torta crescida 215
Triguinho saboroso 215

Receitas de nozes

A

Arroz com creme de amendoim 219

B

Bolachinha de amendoa 219
Bom-bocado de côco 219
Bom-bocado de fruta e noz 220

C

Castanha com fruta 220
Creme de amendoim 220
Creme de nozes 221

D

Deliciosas de mel 221

F

Farinha de noz 221

L

Leite de côco 221

M

Macarrão italiano 222
Manjares de noz com mel 222
Manjar de noz com fruta 223
Manteiga de amendoim 223
Manteiga de noz 223
Manteiga de castanhas do Pará 223
Massas de amendoas (marzipan) 223

P

Paralelepípedo 224
Polenta de amendoas 224
Pudim de côco 224
Pudim de castanha 224
Pudim de noz 225

Q

Queijo de noz 225

R

Recheio de noz para sanduíche 225

S

Sanduíche de noz com fruta 225
Sanduíche de noz com tâmara 225
Sopa de castanha 226

T

Torta de batata com manteiga de amendoim e feijão 226
Torta de noz 226
Torta de noz, lentilha e arroz 227
Torta com tomate 227
Tâmaras recheadas com marzipan 228

Receitas de Frutas

A

Abacaxi em calda de frutas 245
Amoras com leite de côco 245
Arroz ou aveia com ameixas sêcas, passas, figos secos 245
Arroz doce com creme e frutas 245

B

Banana com aveia 245
Banana assada 246
Banana à espanhola 246
Banana com noz e maçã 246
Bocadinho de ameixa 246
Bocado de maçã I 247
Bocado de maçã II 247

C

Calda de bananas 247
Calda de frutas 247
Calda de maçã e banana 248

Calda de maçã 248
Calda de maçã crua 248
Calda de pêssego 248
Corôa de ananás 248
Creme de abacaxi 249
Creme brando 249
Creme de cerejas 249
Creme de frutas 250
Creme de maçãs à moda suiça 250
Cuscuz do norte 250

D

Damascos com môlho 251
Damascos em purê 251
Damascos sêcos estufados 251
Deliciosos de marmelos 252
Doce de frutas sêcas 252

E

Empada de frutas 252

F

Figo, tâmaras e passas 253
Framboesas com trigo ou aveia 253
Frutas com aveia e mel 253
Frutas com creme de amendoim 253

G

Geléia de banana e laranja 254
Geléia de grape-fruit 254
Geléia de jabuticaba 254

L

Laranjas com flocos e nozes 255
Laranjas com agar 255
Laranjas com arroz 256
Laranjas com castanhas do Pará ou nozes 256

M

Maçãs com arroz ao forno 256
Maçãs I ... 256
Maçãs II .. 257
Maçãs com arroz 257
Maçãs com bananas 257
Maçãs picadas 257
Maçãs recheadas I 258
Maçãs recheadas II 258
Maçãs recheadas assadas 258
Manjar vermelho 258
Manjar de bananas 259
Manjar de laranjas 259

Manjar de maçãs 259
Manteiga de abacate I 260
Manteiga de abacate II 260
Melões com mel 260
Melões recheados 261
Morangos com agar 261
Morangos com mel 261
Môlho I 261
Môlho II 262
Môlho III 262

O

Omeletas de bananas 262

P

Passas 262
Pastel de frutas 262
Pêras com amêndoas ou castanhas do Pará 263
Pêras estufadas 263
Pão de frutas 263
Pãezinhos de frutas 264
Polenta com frutas 264
Polenta com maçãs 264
Pudim de ananás 264
Pudim de arroz com passas 265
Pudim de frutas I 265
Pudim de frutas II 265
Pudim de maçãs I 266
Pudim de maçãs II 266
Pudim de maçãs com passas 266

R

Recheio de manteiga de abacate 267
Recheio de frutas 267

S

Sanduíches de frutas 267
Sagu com frutas 268
Sobremesa de frutas com agar 268

T

Tâmaras com recheio para sanduíches 270
Torradas com calda de ameixas 268
Torrada com frutas 268
Torta de banana 269
Torta de frutas I 269
Torta de frutas II 269
Torta de maçãs (crua) 270

Receitas de Conservação de Frutas e Sucos de Frutas

Frutas sêcas 271
Conserva de frutas sem açúcar em frascos patenteados 271
Conserva de marmeladas 271
Conservação de frutas sem açúcar I 272
Conservação de frutas sem açúcar II 273
Suco de uva em conserva I 273
Suco de uva em conserva II 275

Receitas de Môlhos de Frutas

Môlho de bananas 275
Môlho de cerejas 275
Môlho de damascos 275
Môlho de frutas 276
Môlho de laranjas I 276
Môlho de laranjas II 276
Môlho de limões 276
Môlho de maçãs 276
Môlho de morangos I 267
Môlho de morangos II 276
Môlho de passas de uva 277
Môlho de suco de uva 277

Receitas de Compotas e Sopas de Frutas

Compota de ameixas 277
Compota de bananas 277
Compota de carambola 277
Compota de laranjas 278
Compota de maçãs (cruas) 278
Compota de maçãs 278
Compota de marmelo 278
Compota de pêssegos 278
Compota de uvas 279
Sopa de cerejas 279
Sopa de damascos 279
Sopa de figos 279
Sopa de frutas 279
Sopa de limões 280
Sopa de maçãs I 280
Sopa de maçãs II 280
Sopa de maçãs III 280
Sopa de marmelos 281
Sopa de morangos 281
Sopa de passas de uva 281
Sopa de pêras 281
Sopa de suco de uva 281
Sopa de suco de frutas 281
Sopa de uvas frescas 282

Receitas de Saladas de Frutas

Salada de ameixas 282
Salada de abacaxi I 282
Salada de abacaxi II 282
Salada de abacates 282
Salada de bananas I 282
Salada de bananas II 283
Salada de cerejas 283
Salada de damascos e pêssegos 283
Salada de figos 283
Salada de figos com maçãs 283
Salada de frutas I 283
Salada de frutas II 284
Salada de frutas III 284
Salada de frutas IV 284
Salada de frutas V 285
Salada de frutas VI 285
Salada de frutas sêcas 285
Salada de frutas sêcas II 286
Salada de frutas mistas 286
Salada de groselhas pequenas e framboesas 286
Salada de laranjas 286
Salada de laranjas misturadas 286
Salada de maçãs 287
Salada de maçãs com suco de frutas 287
Salada de mamão 287
Salada de mamão com bananas assadas 287
Salada de melancia 287

Receitas de Bebidas

Bebida de trigo ou cevada 291
Cenoura com leite 291
Cocktail de bananas 291
Cocktail tudo-em-um 291
Tomate ao leite 292
Tomate ao agrião 292
Ponche de morangos 292
Refresco de abacaxi 292
Refresco de laranjas 292
Cafés e chás saudáveis 293
Café de cereais 293
Café de taraxaco (Dente-de-leão) 292
Chá de cascas de maçãs I 293
Chá de cascas de maçãs II 293
Chá de cavalinha 293
Chá de saúde 293